

# YOGA BEIM TSV 1889 BUCH

## HATHA-YOGA

geeignet für



### ANFÄNGER

- ❖ einfache Übungen zur Entspannung, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Stärkung der Muskulatur und Flexibilisierung des Bewegungsapparates
- ❖ bewusstes Atmen, Erlernen einfacher Atemtechniken
- ❖ einfache Meditationsübungen
- ❖ Tiefenentspannung

### FORTGESCHRITTENE

- ❖ Vertiefung der erworbenen Fähigkeiten und längeres Halten der Asanas
- ❖ Intensivierung der Atemtechniken
- ❖ viele Variationen zu den Grundstellungen
- ❖ Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation



**Sportplatz Buch - Gymnastikraum Sozialgebäude**

Matten und Kissen sind in ausreichender Menge vorhanden;  
bequeme Kleidung und eventuell eine Decke und/oder großes Handtuch mitbringen!

### RICHTIGE KÖRPERÜBUNGEN (ASANAS)

erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen und stimulieren den Kreislauf. Flexibilität und Kraft in der Wirbelsäule erhalten den Körper in einem jugendlichen Zustand.



### RICHTIGE ATMUNG (PRANAYAMA)

verbindet den Körper mit seiner Batterie, dem Solar Plexus, in dem enorme Energiereserven gespeichert sind. Stress und Depressionen können mit tiefer und bewusster Atmung überwunden werden.



### POSITIVES DENKEN UND MEDITATION

sind der Schlüssel zu geistigem Frieden. Durch die Kontrolle des Geistes werden negative Gedankenwellen aufgelöst und innerer Frieden erfahren.



Yoga verändert Geist und Körper. Es erzieht zu Klarheit und Genauigkeit im Denken und Handeln. Darüber hinaus lehrt es dich Wissen und Weisheit und vor allem: Geduld, Ruhe und Bescheidenheit.

B.K.S. Iyengar

### KURSPROGRAMM

**Kurs A** - 10 x 90 Min.

Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr

**Kurs B** - 10 x 90 Min.

Dienstag 19:45 – 21:15 Uhr

*die nächsten Kurse beginnen  
am 24. September 2019*



### KURSGEBÜHR

80 Euro für Vereinsmitglieder  
des TSV Buch  
bar zu bezahlen zu Beginn des  
Kurses bei der Kursleitung



### KURSLEITUNG

Kornelia Dilger  
Yogalehrerin (BYV)

**Anmeldung** erbeten unter  
0 73 03 / 29 97 oder  
f.c.dilger@web.de

*Die Kurse sind zertifiziert bei der  
Zentralen Prüfstelle für Prävention  
und werden je nach Krankenkasse  
zu 80 – 100 % erstattet.*