

- Kurs 1:** **Yoga am Morgen**  
Tag: Montag, ab 19.09.2016 / 10 mal  
Uhrzeit: 08:45 – 10:15 Uhr
- Kurs 2:** **Yoga in all seinen Facetten**  
Tag: Montag, ab 19.09.2016 / 10 mal  
Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
- Kurs 3:** **Yoga in all seinen Facetten**  
Tag: Donnerstag, ab 22.09.2016 / 10 mal  
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
- Ort: Gymnastikraum Sozialgebäude / Sportplatz Buch
- Gebühr: Vereinsmitglieder: 55,- €  
Nichtmitglieder: 75,- €  
je Kurs / zu zahlen in der 1. Stunde  
Zuschuss von der Krankenkasse möglich.
- Leitung: Maria Berger  
Anmeldung erforderlich: 08282/8822345
- Qualifikation: Diplom Yoga Lehrerin  
Ayurvedische Masseurin
- Beschreibung: Die Körper- und Atemübungen lehren den eigenen Körper und eigenen Atemrhythmus besser wahrzunehmen. Auf diese Weise bekommen wir mehr Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Standhaftigkeit, im Besonderen für die Wirbelsäule und das Becken. Wir kehren zum natürlichen Atemrhythmus zurück, wenn es nötig ist, den Atem zu verändern und bewusst einzusetzen. Die Konzentration wird geschult, indem der Geist ausschließlich auf eine Sache gerichtet ist und in keinem Gedanken verweilt. Durch Entspannungsübungen und Meditation erkennen wir unser eigenes Denken. Durch solche Momente der Besinnung und Klärung schaffen wir uns „sicheren Boden“ für ein selbstbestimmtes Leben.