

Kursbeginn: Montag:
01.10.2018

weitere Kurstermine:
08.10.2018, 15.10.2018, 22.10.2018,
29.10.2018, 05.11.2018, 12.11.2018,
19.11.2018, 26.11.2018, 03.12.2018

Uhrzeit:
09:45 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort:
Dorfgemeinschaftshaus Neufürstenhütte

Kursgebühr:
Mitglieder: 35,00 € inklusive Versicherung
Nichtmitglieder: 45,00 €
Einzelne Termine: 4,00 € pro Einheit

Kursleitung & weitere Informationen:
Anita Schmiedt (Yoga – Lehrerin)
Telefon 07903 2068

Anmeldung:
Karin Wolf
Telefon 07903 943488



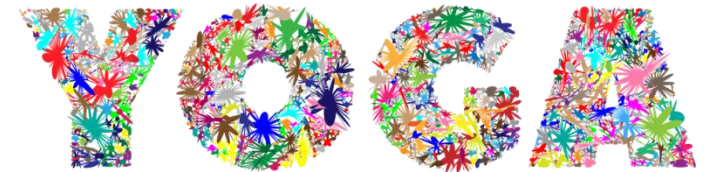
**„LandFrauen Großerlach –
ganz anders als Sie denken“**

www.landfrauen-grosserlach.de


Land Frauen
Großerlach

NEU bei den LandFrauen Großerlach

MIT



IN DIE NEUE WOCHE STARTEN

Für jedes Alter, Anfänger oder
bewegungseingeschränkte Personen

Yoga – eine gesunde Mischung aus sanfter Bewegung, Kräftigung, Entspannung und Wohlfühlen – und dabei die Vitalität steigern.



„YOGA KENNT KEIN ALTER“

Mit Yoga Können auch Späteinsteiger oder bewegungseingeschränkte Personen, geistig und körperlich ausgeglichener, zufriedener, würdevoll und selbstsicher älter werden. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess



„MIT YOGA DIE VITALITÄT STEIGERN „

Yoga kann erstaunliches bewirken.

Die Übungen (Asanas) werden an der körperlichen Kapazität angepasst, denn der Fokus liegt nicht auf der Übung, sondern vielmehr geht es um die Wahrnehmung des körperlichen Befindens. Durch regelmäßiges Yoga verbessert sich das Körpergefühl, Gelenke & Muskeln werden gekräftigt, Konzentration und Gleichgewichtssinn gestärkt und sogar Schmerzen vorgebeugt. Yoga gibt seelischen Halt bei körperlicher Erschöpfung und kann stimmungsaufhellend wirken.



Ablauf einer Yogastunde:

Am Anfang geht es darum den Geist einzustimmen und den Körper durch gezielte Atemübungen sanft aufzuwecken, bevor im Hauptteil mehr oder wenig herausfordernde Übungen wie Vorwärtsbeugen, Dehnhaltungen, Rückbeugen, Balancehaltungen, und Umkehrhaltungen folgen. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

Leistungsdruck und Überforderung sind fehl am Platz; vielmehr sollen die individuellen Krankheitsbilder und das momentane Befinden bei den Übungen berücksichtigt werden. Durch die Energie der Gruppe werden die Teilnehmer positiv bestärkt. Die einzelnen Haltungen werden so angepasst, dass sie den Teilnehmern leichter fallen, etwa im Sitzen, auf einem Stuhl oder im Stehen, statt auf dem Boden liegend.