

Hatha Yoga Kurs – Frühjahr 2016 (Q2)

- Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet -

Dauer: 07.04. – 30.06.16 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 16:15 Uhr – 17.45 Uhr
(außer Schulferien) Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30

Termine: 07.04. | 14.04. | 21.04. | 28.04. | 12.05. | 02.06. | 09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06.2016

Yoga bedeutet Harmonie–Einheit und ist ein alt bewährtes, praktisches und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Körpergefühl und Beweglichkeit werden verbessert. Rücken und Muskeln gestärkt. Bewegungsapparat und innere Organe in Harmonie gebracht. Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung vertieft und verbessert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Stoffwechsel und Immunsystem werden aktiviert. Aufbauende und heilende Kräfte sollen geweckt und gestärkt werden.

Dieser Kursus richtet sich vorwiegend an Menschen, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten.

Benötigt werden: Yogamatte, bequeme Kleidung (keine Turnschuhe - Yoga wird barfuß praktiziert), warme Socken und Jacke sowie eine Decke für die Endentspannungszeit. Evt. ein Yoga Sitz-/Meditationskissen, alternativ kann auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 30,00 € | Gäste: 55,00 €.
Zahlbar in bar bei Kursbeginn.

Anmeldung schriftlich bei **Marion Petz** (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.
Email: skiclub-bruehl@gmx.de – Telefon für evt. Rückfragen 02232/3031635.

Anmeldeschluss ist der **18.03.2016**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs Q2-2016 – Do. 16:15 – 17:45 Uhr

Hiermit melde ich mich für den Hatha Yoga Kurs vom 07.04.- 30.06.2016 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Vorbehalt: Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird dieser Kurs mit dem späteren Kurs (18 Uhr) zusammengelegt. In diesem Falle erfolgt eine rechtzeitige Information.

Hinweis: Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen!