

# Hatha Yoga Kurs 1 – Herbst 2017 (Q4)

– Für Anfänger geeignet –

**Dauer: 28.09.17. – 14.12.2017 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 16:15 Uhr – 17:45 Uhr**

(außer Schulferien) **Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30**

**Termine: 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12.2017**

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. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an ältere Menschen und Yoga Anfänger, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten. Im Kurs werden u. a. spezielle Übungen zur Stärkung und Flexibilität des Rückens gemacht.

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: 60,00 €.  
*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 **16.09.2017**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

## **Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs 1 | Q4/2017– Do. 16:15 – 17:45 Uhr**

Hiermit melde ich mich für den o. a. Hatha Yoga Kurs vom 28.09. – 14.12.2017 verbindlich an:

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

**Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.**