TSV Wendlingen 1920 e.V.

Datum: am 15.12.2022 um 19:30-21:00
Titel: Yoga Männer(14-tägig)
Kursbeschreibung:

Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein.

Stärkt und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Verhilft uns zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und verbessert unser Wohlbefinden.

In den Kursen werden sowohl statische Haltungen (Asanas) geübt, als auch fließende Reihen (Vinyasas), die im Atemfluss geübt werden und für energetisches Gleichgewicht sorgen.

Wir lernen achtsamer mit unserem Körper umzugehen, was sich auch auf den Alltag auswirken kann. Das feine Spüren und Lenken des Atems stehen im Vordergrund. (Pranayama) "Wenn ich meinen Geist verändern will, beginn ich mit der Veränderung des Atems".

Verschiedene Entspannungsangebote am Ende der Stunde.

Kursgebühren für 10 Kurseinheiten

TSV-Mitglieder: 50 €
Nicht-TSV-Mitglieder: 100 €

Bitte Beachten:
Bei der Buchung werden immer die Kursgebühren für Nicht-TSV-Mitglieder (externer Teilnehmer) angezeigt.
Die Bezahlung erfolgt per Sepa-Mandat, sollte eine andere Zahlweise gewünscht sein, muss die Anmeldung über unsere Geschäftsstelle erfolgen.

Teilnahmevoraussetzungen / Hygienevorschriften

- Es gelten die tagesaktuellen Richtlinien der Corona-Verordnung der Stadt Wendlingen am Neckar.
- **Bitte beachten: Im Yoga-Kurs gilt die 2G-Regel (Geimpft oder Genesen)**
- Ein Mindestabstand während der Trainings- und Übungseinheit sind einzuhalten.
- Nur wer gesund ist darf trainieren! Personen (auch mit leichten) Symptomen bleiben Zuhause.
- Alle Teilnehmer müssen pünktlich - auf keinen Fall zu früh - zum Training erscheinen. Nach Beendigung des Trainings ist die Sportstätte umgehend zu verlassen.
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- Bis zum Erreichen der Trainingsfläche muss ein geeigneter Mund-Nasen-Schutz getragen werden. zum Sporttreiben in der Sporthalle darf dieser abgelegt werden

TSV Wendlingen 1920 e.V.

Übungsleiterin: Heidrun Rolker

Kontaktdaten:

Email: yoga@tsv-wendlingen.de

Telefon: 07024/5 45 16