

TSV Wendlingen 1920 e.V.

Datum: am 18.10.2022 um 19:30-21:00

Titel: Yoga - Online (YGO22-03)

### **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: 80 €

Einzeltermin buchbar: 10 € - direkt per Email anfragen an [kurse@tsv-wendlingen.de](mailto:kurse@tsv-wendlingen.de)

**Einstieg jederzeit möglich. Die Kursgebühr wird entsprechend abgerechnet**

### **Teilnahmevoraussetzungen**

- Internetzugang und Zoom-App
- die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt.

**Übungsleiterin:** Heidrun Rolker

### **Kontaktdaten:**

Email: [yoga@tsv-wendlingen.de](mailto:yoga@tsv-wendlingen.de)

Telefon: 07024/5 45 16

---