DJK ST. KATHARINEN e.V.

Deutsche-Jugend-Kraft Sportverein

YOGA-Kurs

Wir starten unseren 5. Kurs

Ab dem 31.03.2022, 16:50 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle.

www.djk-sankt-katharinen.de

Rückensoft-Yoga

31.03.2022, 16:50 Uhr

jeweils Donnerstags im Gymnastikraum in der Sporthalle St. Katharinen

Kursleiterin: Petra Koch

YOGA

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Anspannen des Körpers, Konzentration, sich Sammeln, Einswerden mit dem Bewuststein. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von z.B. Stress entgegenwirken.

Ideal auch für Yoga-Einsteiger

Du lernst Yogaübungen in sanften, fließenden Bewegungen mit dem Atem zu kombinieren. Besonders geeignet ist diese Yogastunde für alle, die behutsam den Einstieg in die Yogapraxis und/oder einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen und mehr Energie aufbauen möchten. Sowohl Menschen mit Rücken- und /oder Gelenkproblemen können die achtsame Stunde für sich nutzen, als auch diejenigen, die vorbeugend etwas für sich tun möchten.
Die sanfte Praxis mobilisiert und kräftigt die stützende Muskulatur der Wirbelsäule, löst Verspannungen und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat um ein gesundes und stabiles System zu erhalten. Auf die Bedürfnisse des Einzelnen wird verstärkt eingegangen.

Informationen und Anmeldung

Der Kurs ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt und umfasst 10 Einheiten a 60 Minuten.
Die Kursgebühr beträgt 70,- Euro für Nichtmitglieder und 50,- Euro für Mitglieder der DJK. Das Anmeldeformular erhalten Sie auf unserer Homepage unter Kuse/Yoga.

www.djk-sankt-katharinen.de