

Kraft schöpfen und entspannen

für Männer und Frauen

Yoga für den Rücken

Unsere Wirbelsäule hat unter den Belastungen des modernen Alltags besonders zu leiden. Unfunktionale Haltungen und einseitige oder mangelnde Bewegung sind dafür ebenso verantwortlich wie Stress und emotionale Belastung. Damit unser gesamtes Körper- und Nervensystem ausreichend mit Energie versorgt werden kann, benötigen wir eine elastische und starke Wirbelsäule — bis ins hohe Alter.

Sie werden mit wirkungsvollen Yoga-Übungen aus dem Kundalini-Yoga ihre gesamte Muskulatur stärken, dehnen und entspannen — Ihr Körper wird sich aufrichten und Ihre innere Haltung wird sich verbessern. Jede Übung ist mit Ihrer Atmung verbunden — ein wichtiges Instrument in Ihrem Leben. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Meditation, um das Nervensystem zu entspannen und das innere Gleichgewicht herzustellen. Ihr Geist wird wach und flexibel, so dass Sie immer seltener in Stresssituationen geraten.

Der Kurs richtet sich an jede Altersgruppe. Vorkenntnisse und besondere Beweglichkeit werden nicht vorausgesetzt. Du arbeitest mit Deinem Körper, so wie er im Augenblick geschaffen ist.

Termine: 17.02. / 24.02. / 02.03. / 09.03.. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 13.04.
/ 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. / 01.06. / 15.06. / 22.06.
/ 29.06. (17 Einheiten)

Kurszeiten: 17:15 – 18:15 Uhr

Kursort: Neuer Kindergarten schräg gegenüber der VS Bisamberg
Schulgasse, 2102 Bisamberg

Kursbeitrag: 4,-- € / pro Einheit 68,-- € / Mitgliedsbeitrag 40,-- €

Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft bei der Sportunion erforderlich.

Bitte beachten:

Der Kursbeitrag wird gesondert am 31.01. 2012 (19:00 bis 20:00 Uhr) eingehoben. Bitte dazu in die Volksschule (Trainerzimmer) kommen.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken, ein Kissen und evtl. eine Decke für die Entspannung mitbringen.

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 0664-531 57 96 (Andrea Stefaniak).

Gern kannst Du Dich auch per Email unter office@nimmdirzeit.com anmelden. Gebe bitte als Betreff: Kundalini/Sportunion an. Für evtl. Rückfragen gebe bitte in Deiner Email auch Deine Telefonnummer an. Vielen Dank!
