

über **100 Jahre** ...jung geblieben!



September 2023

Hatha Yoga Vormittagskurs

Beginn: Donnerstag, 28.09.2023 von 10 – 11:30 Uhr – 12 Termine

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp in Neuenkirchen

Teilnehmerzahl: mind. 7, max.20 TN.

Kosten: Mitglieder 48€ / Nichtmitglieder 72€

Kursleiterin: Annett Schäfers, Telefon: 0173/2722416 (bitte SMS/Email)
a.schaefers-yogabasis@gmx.de

Mitzubringen: eigene Matte, bequeme Kleidung/Socken, 1 Decke,
wenn vorhanden: stabiles Sitzkissen, 2 Blöcke und 1 Gurt

Du möchtest Dir mit Yoga etwas Gutes tun? Mehr Beweglichkeit, Entspannung und Energie? Das Gedanken- Karussell einfach mal anhalten?

Mein Name ist Annett Schäfers, ich bin Yogalehrerin und gebe Yogakurse seit 2016. Ich leite eine sanft - dynamische Form des Hatha Yoga an.

In der Yogastunde liegt mir eine achtsame, liebevolle und präzise Übungsweise am Herzen.

Im Yoga-Kurs werden verschiedene Übungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Entspannungsmethoden vermittelt. Dadurch werden die Körper- und Atemwahrnehmung geschult, der Körper gestärkt, Energieblockaden gelöst und der Geist beruhigt. Zudem fördern die Übungen die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit der Teilnehmer/innen.

Und das Schöne am Yogaweg ist, dass er **jedem Menschen offen steht, egal ob jung oder alt, Frau oder Mann, beweglich oder eher nicht.**

In diesem Yoga-Kurs geht es ausschließlich um dich: Fühl dich frei Pausen zu nehmen, wenn du sie brauchst. Lerne dich selbst besser kennen und du wirst schnell spüren, wie der Yoga dein Selbstvertrauen stärkt, dir Ruhe und Gelassenheit im Alltag bringt.

Anmeldeverfahren:

- 1) aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine telefonische Anmeldung vor Kursbeginn zwingend erforderlich (0173/2722416 (bitte SMS/Email))
- 2) das Anmeldeformular ist auf der Internetseite www.tus-westfalia-neuenkirchen.de/breitensport (Rubrik Sportgruppen, Kurse) herunter zu laden oder über die Übungsleiterin beim ersten Treffen zu bekommen
- 3) Formular ausfüllen und an a.schaefers-yogabasis@gmx.de senden oder am ersten Kurstag bei Frau Schäfers direkt ausfüllen und abgeben.