



# Yoga



Yoga mit Petra findet montags von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Yoga ist ein jahrtausendealter, aus Indien stammender Übungsweg. Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Im **Hatha-Yoga** werden achtsame Körperbewegungen bewusst mit dem Atem verbunden. So können eine Mobilisierung der Wirbelsäule, eine Stärkung der Muskeln und körperliches Wohlbefinden erreicht werden. Darüber hinaus wird Körperbewusstsein geschult.

Ziel des Yoga ist die Erhaltung der Gesundheit und ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

*Yoga tut einfach gut.*

Der Kurs orientiert sich an den Richtlinien des DRK und eignet sich sowohl für Yoga-Erfahrene als auch für Ungeübte. Ergänzt wird die Stunde mit Lockerungsübungen und einer Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kl. Kissen, Socken, evtl. ein Getränk.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike  
freut sich auf deine  
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de