

GYM WELT 



!!! Hatha Yoga-Kurse mit Erna !!!



*Mit Neugier eine Reise zu sich selbst, um zu entdecken was bereits vorhanden ist
Eine Jahrtausende alte Wissenschaft zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele*

Körperhaltungen - für mehr Beweglichkeit + Stärke

Atemübungen + Meditation - für innere Balance

Yoga erinnert mich daran das ich lebendig bin,

in jedem Augenblick!

Jeweils 12 Wochen - Kurse - 75 Minuten/ Kosten 98,-€

Montag, 8.30 - 9.45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Samstag, 9.30 - 10.45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin

Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Anmeldung / Infos über Erna Symanzig

Email: namaste-eis@gmx.de oder Tel.: 06201-71822

Neuer Kurs ab September 2021

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden.

Im Yin Yoga werden die Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Durch das lange Halten der Übung wird auch das tiefliegende Bindegewebe erreicht und verklebte Faszien aufgelockert.

Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält.

So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannung und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke, flexibleres Bindegewebe und Muskeln.

Yin Yoga ähnlich wie stille Meditation: Während der lang gehaltenen Körperhaltungen kommt der Geist zur Ruhe und man lenkt die Aufmerksamkeit verstärkt auf sich und seinen Körper.

Yin Yoga ist ein Yogastil der prinzipiell für jeden geeignet ist. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man im voraus ärztlichen Rat einholen, welche Körperhaltungen geeignet sind.

12 Wochen - Kurs - 75 Minuten/ Kosten 98,-€

Mittwoch, 8.30 - 9.45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Anmeldung / Infos über Erna Symanzig

Email: namaste-eis@gmx.de oder Tel.: 06201-71822