

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausend alte Übungsform und bedeutet übersetzt Harmonie & Einheit. Es macht den Körper beweglich, fördert die Vitalität und verleiht dem Leben Leichtigkeit. Die Yogaeinheiten sind nach einer alten Tradition zusammengestellt. Sie können körperliche, energetische, geistige und spirituelle Wirkungen erfahren.

Der Berufsalltag, das Familienleben..... alles ist straff organisiert und es bleibt wenig Platz um zu verschlafen oder abzuschalten. Oder mal die Seele baumeln lassen....

Unterrichtet wird klassisches Hatha Yoga, das abwechslungsreich vermittelt wird und sowohl für Einsteiger, als auch fortgeschrittene Yogis geeignet ist.

Anfangsentspannung, Atemtechniken, Körperstellungen und Endentspannung sind Inhalt jeder Stunde.

Bitte eine leichte Decke, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Wann? jeweils mittwochs, 20.00 – 21.15 Uhr ab

Wo? in der Turnhalle des TuS Barop, Menglinghauser Straße 15,
44227 Dortmund

Anmeldung? Nicole Bundfuss
0151-41270017
nicolebundfuss@yahoo.de

oder Simone Becker
02302-13521
becker@turnen-tusbarop.de

Kosten? für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer des TuS Barop
25€ für 10 Stunden
für alle Anderen 50€ fü

