

Yoga-Walk Kurs 2021

Liebe Yoga- und Naturfreundinnen und -freunde,

ab Ende September 2021 wird es wieder einen Yoga-Walk Kurs in der Ville geben.

Kursinhalte: Im yogischen Sinne stärken wir in diesem Kurs unsere Lunge durch gezielte tiefe Atmung und Atemübungen. Außerdem trainieren wir unser Körperbewusstsein, unsere Mitte, die Balance und das Immunsystem. Eine Stärkung für Körper, Geist und Seele.

In jeweils 90 Min. gehen wir anfangs achtsam und in Stille, um bei uns und im Augenblick „anzukommen“. Die Konzentration liegt auf dem Atem und jedem einzelnen Schritt. Schritt für Schritt vorangehen, tief und bewusst atmen und den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Nach der meditativen Geh-Einheit folgen Yoga Übungen im Stehen in der Natur. Abschließend geht es in lockerem Walking Tempo beim „Walk and Talk“ Teil zurück.

Was bringt dieses yogische Bewegungs-Training?

Kursziel ist die Stärkung und Stabilisierung der geistigen und körperlichen Gesundheit. Darüber hinaus werden Koordination, Beweglichkeit und Balance gefördert! Die bewusste Atmung in frischer Luft stärkt das Lungenvolumen und das Immunsystem!

Wir gehen jeweils **freitags von 15:30 – 17:00 Uhr** - wenn es im November zu dunkel wird, starten wir evt. früher.

Termine: 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11.,12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2020.
Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm.

Der Kurs beinhaltet 10 Termine á 90 Minuten.

Kostenbeitrag: Ski-Club Mitglieder: 30 EUR, Nichtmitglieder: 50 EUR.

Zahlbar per Überweisung bis 27.09.21 auf das Konto des Ski-Club Brühl bei der VOBA Rhein-Erft Köln eG, IBAN: DE21 3706 2365 0036 0160 19.

Anmeldung erforderlich: Schriftlich bei: Marion Petz (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, Brühl. Email: yoga.bruehl@gmail.com - WhatsApp oder Tel. 0176.61620296

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung zum Yoga-Walk Kurs 2021 des Brühler Ski Clubs.

Hiermit melde ich mich zum o. a. Kurs von Okt. bis Dez. 2021 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:

Anschrift:

Mitglied:

Gast:

Telefon: _____

Email: _____

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____

Hinweise: Wer Walking-Stöcke benötigt, bitte NUR mit Gummistopfen, um den stillen Teil nicht zu stören. Wir gehen bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Glatteis (ausgefallene Termine werden nachgeholt).

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.