

## Hatha Yoga Kurs 2 – Herbst 2019

**Dauer:** 24. Okt. – 19. Dez. 2019 (8 x 90 Min.) – **Uhrzeit:** Do. 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

**Ort:** *Gemeindezentrum Johanniskirche, Rodderweg 68, 50321 Brühl*

**Termine:** 24.10. | 31.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12. | 19.12.2019

Yoga bedeutet Harmonie – Einheit und ist ein alt bewährtes, praktisches und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert.

Dieser Kursus richtet sich vorwiegend an ältere Menschen und Yoga Anfänger, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten. Im Kurs werden u. a. spezielle Übungen zur Stärkung und Flexibilität des Rückens gemacht.

Benötigt werden: Yogamatte, bequeme Kleidung (keine Turnschuhe - Yoga wird barfuß praktiziert), warme Socken und Jacke sowie eine Decke für die Endentspannungszeit. Evt. ein Yoga Sitz-/Meditationskissen, alternativ kann auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

**Kosten:** Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 32,00 € | Gäste: 64,00 €.

Zahlbar per Überweisung **bis 14.10.2019** auf das **Konto des Ski-Club Brühl** bei der VR-Bank Rhein-Erft eG, **IBAN: DE43 3716 1289 0036 0160 19.**

**Anmeldung** Schriftlich bei **Marion Petz** (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.  
Email: yoga.bruehl@gmail.com

**Anmeldeschluss** ist der **05.10.2019**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

### Anmeldung Ski Club Yoga Kurs 2 – Herbst 2019 – Do. 18:00 – 19:30 Uhr

Hiermit melde ich mich für den o. a. Hatha Yoga Kurs vom 24.10. – 19.12.2019 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.