

Hatha Yoga Kurs 2.2025

Sanft & Ganzheitlich

Ski-Club Brühl von 1958 e.V.

Dauer: 30. Sep.– 16. Dez. 2025 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Di. 13:30 – 15:00 Uhr

Ort: Clemens-August-Forum (CAF), Brühl

Termine:

30.09./07.10./28.10./04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12./16.12.2025

Yoga ist ein altbewährtes und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach. Regelmäßiges Yoga macht gelassener, verbessert das Körpergefühl, die Haltung und Beweglichkeit, stärkt die Muskeln, harmonisiert die inneren Organe, regt den Kreislauf an, beruhigt das Nervensystem und verbessert die Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Energieblockaden werden gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert und der Stoffwechsel sowie das Immunsystem gestärkt.

Dieser Kurs ist für Anfänger und ältere Menschen geeignet, die gesund sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte den Arzt befragen!

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken (rutschhemmend) und eine Decke für die Endentspannung mitbringen. Evt. hilfreich ein Yogakissen.

Treffpunkt

13:25 Uhr vor dem Clemens-August-Forum Eingang (am NORD-SÜD-WEG)

Energieausgleich (Kursgebühr)

Mitglieder des Brühler Ski-Clubs **40,00 €** | **Gäste: 80,00 €**

*Zahlbar per Überweisung **bis 25.09.2025** auf das **Konto des Ski-Club Brühl** bei der **VOBA Rhein-Erft Köln eG, IBAN: DE21 3706 2365 0036 0160 19.***

Anmeldung

Schriftlich per Email bei **Marion Petz** (Kursleiterin) - Email: yoga.bruehl@gmail.com
Anmeldeschluss ist der 25.09.2025.