

Hatha Yoga Kurs 1 – 2024 Ski Club Brühl

Dauer: 20. Februar – 11. Juni 2024 (12 x 90 Min.) – Uhrzeit: Di. 13:30 – 15:00 Uhr

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

Termine: 20.02./27.02./05.03./12.03./19.03./09.04./16.04./23.04./30.04./28.05./ 04.06./11.06.2024

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

Dieser Kurs ist für Anfänger und ältere Menschen geeignet, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten. Bei evt. gesundheitlichen Einschränkungen bitte den Arzt befragen. Im Kurs werden unter anderem Übungen zur Stärkung des Rückens gemacht.

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

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

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 48,00 € | Gäste: 96,00 €

Zahlbar per Überweisung bis 10.02.2024 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 05.02.2024. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung Ski Club Yoga Kurs 1 / 2024

Hiermit melde ich mich für den o. a. Hatha Yoga Kurs vom 20.02. – 11.06.2024 verbindlich an:

Name:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift: