

Yoga-Walk Kurs 1.2024

Liebe Yoga- und Naturfreundinnen und -freunde,

das Warten hat ein Ende! Der nächste Yoga-Walk Kurs durch die Ville startet am 01. März 2024.

Kursinhalte: Im yogischen Sinne stärken wir in diesem Kurs unsere Lunge durch gezielte tiefe Atmung und Atemübungen. Außerdem trainieren wir unser Körperbewusstsein, unsere Mitte, das Gleichgewicht 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 voran gehen, 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. Das Körperbewusstsein wird geschult. 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 11:00 – 12:30 Uhr**

Termine: 01.03./08.03./15.03./22.03./05.04./12.04./19.04./26.04./03.05./24.05./07.06./14.06.24

Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm

Der Kurs beinhaltet 12 Termine á 90 Minuten.

Kostenbeitrag: Ski-Club Mitglieder: 36,00 EUR, Nichtmitglieder: 60,00 EUR.

Zahlbar per Überweisung bis 23.02.24 auf das Konto des Ski-Club Brühl bei der VOBA Rhein-Erft Köln eG, IBAN: DE21 3706 2365 0036 0160 19.

Anmeldung erforderlich bei: Marion Petz (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, Brühl.

Email: yoga.bruehl@gmail.com - WhatsApp oder Tel. 0176.61620296

Anmeldung zum Yoga-Walk Kurs 1.2024 des Brühler Ski Clubs.

Hiermit melde ich mich zum o. a. Kurs vom 01.03. - 14.06.2024 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:

Anschrift:

Mitglied:

Gast:

Mobil (Tel.) _____ 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.

Wer bereits am vorherigen Kurs teilgenommen hat, braucht sich nur per E-Mail oder WhatsApp anmelden und den Kursbeitrag zu überweisen. Eine ausgefüllte schriftliche Anmeldung ist nur für Neueinsteiger erforderlich.