

# Yoga-Walk Kurs 2/2024

Liebe Yoga- und Naturfreundinnen und -freunde,

der nächste Yoga-Walk Kurs durch die Ville startet am 27. September 2024.

**Kursinhalte:** Im yogischen Sinne stärken wir in diesem Kurs unsere Lunge durch gezielte tiefe Atmung und Atemübungen. Außerdem trainieren wir unsere Achtsamkeit sowie das Selbst- und Körperbewusstsein, das Gleichgewicht und das Immunsystem.

Eine Stärkung für Körper, Geist und Seele!

In jeweils 90 Min. gehen wir anfangs achtsam und in Stille, um ganz bei uns anzukommen und den Alltag loszulassen. Die Konzentration liegt auf dem Atem und jedem einzelnen Schritt. Schritt für Schritt vorangehen, tief und bewusst atmen und die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Nach der meditativen Geh-Einheit folgen Yoga Übungen im Stehen. 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:** 27.09./ 04.10./ 11.10./01.11./ 08.11./ 15.11./22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12.2024

**Treffpunkt:** Parkplatz Wasserturm

**Der Kurs beinhaltet 10 Termine á 90 Minuten.**

**Kostenbeitrag:** Ski-Club Mitglieder: 30,00 EUR, Nichtmitglieder: 60,00 EUR.

Zahlbar per Überweisung bis 20.09.2024 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](mailto:yoga.bruehl@gmail.com) - WhatsApp oder Tel. 0176.61620296

---

## Anmeldung zum Yoga-Walk Kurs 2/2024 des Brühler Ski Clubs.

Hiermit melde ich mich zum o. a. Kurs vom 27.09. – 13.12.2024 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.