

Neuer Yoga Kurs in Niederwenigern!!!

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

In dem Yoga-Kurs wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität.

Yoga stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die Ursache von Rückenleiden findet.

Yoga hilft mit einfachen Übungen den eigenen Rücken zu stärken. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt elastischer und die Koordination wird geschult. In diesem Yoga-Kurs wird die gesamte Muskulatur gedehnt und gekräftigt. So wird die Wirbelsäule gestützt und der Druck auf die Wirbelsäule nimmt ab. Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden verbessert. Eine aufrechtere Haltung wird gefördert.

8 Termine

jeweils mittwochs 60 Minuten

Kosten 56,- EUR

16.15 – 17.15 Uhr

vom 28.10. – 16.12.20

Yogalehrerin: Ina Balbach (erfolgreich abgeschlossene YogaFitness B-Class und A-Class Ausbildungen beim LSB NRW, Tätig als Yogalehrerin seit 2012)

Es handelt sich um einen geschlossenen Kurs, versäumte Termine können nicht nachgeholt werden. Eigene Matten müssen mitgebracht werden.

Wichtig: Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Silvia Heim

Gesundheits- und Rehasportzentrum Niederwenigern
Essener Straße 53a, 45529 Hattingen-Niederwenigern

Telefon: 02324 9161655

silvia.heim@dia-service.org