



Wedeler Turn- und Sportverein e. V.
DAS SPORHERZ DER STADT

Hier ist Bewegung drin.



In diesem Anfängerkurs hast du die Möglichkeit Yoga als einen Weg zu erfahren, um dich selbst besser kennenzulernen. Egal wie beweglich oder welchen Alters du bist, es ist nie zu spät dich unvoreingenommen und achtsam wahrzunehmen.

Gerade „Anfänger“ merken schnell, wie gut Yoga tut, wie beweglich man wird und wie Kraft und Ausdauer, ganz ohne Leistungsdruck, zunehmen.

Wir werden statisch und dynamisch üben, laut oder leise sein, vielleicht auch Anspannungen spüren und die Entspannung genießen. Nutze die Chance deine Grenzen auszutesten, ohne dich zu verbiegen.

Erlerne Schritt für Schritt einfache Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, beobachte deine Atmung und erfahre wie durch die Verbindung von Atem und Bewegung der Kraftaufwand geringer wird. Nutze diese gewonnene Energie, um bewusst Deinen Tag zu beginnen.

Wenn du bereits Yogaerfahrungen hast und die Basics noch einmal vertiefen möchtest, bist du natürlich auch herzlich willkommen.

Bitte bringe eine dickere/feste Decke mit und frühstücke 1-2 Stunden vor dem Kurs!

Ich freue mich auf Dich! Steffi Fürstenau