



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

Hier ist Bewegung drin.

Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, mit und ohne Vorerfahrungen, die Yoga als einen Weg zu erfahren möchten, sich selbst besser kennenzulernen.

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

Erlerne Schritt für Schritt einfache und kraftvolle Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, beobachte deine Atmung und erfahre wie durch die Verbindung von Atem und Bewegung der Kraftaufwand geringer wird.

Mit etwas Geduld lernst du die Botschaften deines Körpers zu(hören), sie anzunehmen und auch in Bereichen jenseits der Matte zu nutzen.

Egal wie beweglich oder welchen Alters du bist, ich freue mich mit Dir bis zum Sommer Yoga zu üben.

Sfeffi Fürstenau (Yogalehrerin BDY)



Termin: 21.04.20 -23.06.20

Dienstag 18.00 – 19:15 Uhr (10 Termine)

Kosten: 95 € für Nichtmitglieder/ 75 für Mitglieder

Anmeldung in der Geschäftsstelle des WTSV oder unter www.wedeler-tsv.de

Wo? Im Gym-Raum des WTSV, Bekstraße 22

Bitte Sportsachen, saubere Turnschuhe und eine dickere, feste Decke mitbringen!