

TV Barntrup 1865 e.V.

Y O G A - K U R S

in

Barntrup-Sommersell

Beginn Donnerstag, 24.01.2013

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie von Körper, Geist & Seele.

Wir nutzen die uralte Methode aus Indien, angepasst an die

Bedürfnisse des westlichen Menschen und bauen unsere Muskulatur in entspannter, konzentrierter Weise auf.

Über das bewusste Spüren lernen wir unseren Körper kennen.

Die Yoga-Stellungen in Verbindung mit tiefem Atmen

führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Die erweiterte Flexibilität unseres Körpers

überträgt sich auf unseren Geist und macht uns gelassener in allen Lebenslagen.

Unterstützt und begleitet werden die Yoga-Stellungen durch die

Schwingungen von Klangschalen, Rahmentrommel, Gong und Gesang.

Ablauf einer Yoga-Stunde:

Anfangsentspannung, Atem- und Energieerweckungsübungen,

Yogaübungsreihe und Endentspannung mit Klängen.

Auch für Anfänger geeignet!

Gebühr: 65,- € (für Mitglieder des TV Barntrup)

75,- € (Nichtmitglieder)

Beginn: 24.01.2013, 10 x, donnerstags 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Ort: Im Wietrog 13, 32683 Barntrop-Sommersell

Anmeldung unter:

Jutta Kremer, Yogalehrerin (BYV)

Tel. 0 52 63 – 95 42 18