

TSV Kremperheide bietet an

Ab Mittwoch den 20.10.21, 9:30 Uhr und 17.45 Uhr

im Sportheim

Hatha Yoga



Was ist das eigentlich?

Seine genaue Bedeutung ist vielen unklar und wird oft nur gesehen, dass Leute auf dem Kopf stehen und Verrenkungen machen. Yoga hat jedoch eine weitaus größere Bedeutung. Hatha Yoga ist eine Entspannungsmethode für **Körper, Geist** und **Seele**. Ohne Zwang und Ehrgeiz werden harmonische, fließende, langsame Körperübungen (**Asanas**) und Atemübungen ausgeführt. Es kommt dabei in allen Bereichen zur Energieförderung und gleichzeitig auch zu einer entspannenden Wirkung.

Jede Stunde endet mit einer kurzen Tiefenentspannung (**Meditation**)

Wir bitten darum dass jeder Teilnehmer seine eigene Matte mitbringt!

Kontakt: Inge Reuter Tel: 04821/9565800 oder Mail: reuter.zim@gmail.com