

Neuer Yoga vormittags Kurs im GSV



Wie jedes Jahr bietet der GSV nach den Sommerferien einen neuen Yoga Kurs an.
Er beginnt am 2.9.19 um 10:00 Uhr im Gymnastiksaal des Vereins.
Es werden 10 Termine sein mit dem Thema

Yoga für die Sonnenorgane Herz und Wirbelsäule

Es werden aufbauende und stärkende Übungen gemacht. Herz und Wirbelsäule sind nach dem Yoga Verständnis Sonnenorgane. Das bedeutet, dass über Körperübungen (Asanas) und kräftigende Atemübungen die Sonnenenergie in den betreffenden Körperteilen erhöht und bewusst gemacht wird. Die Sonnenenergie schafft Wärme, Abwehrkräfte und Bewusstheit.

Nach jeder Übungsstunde erfolgt eine angeleitete Entspannung und eine abschließende Meditation.

Auf Wunsch können Ernährungstipps und individuelle Übungs-Vorschläge gemacht werden.

Kosten: 75,00 Euro für Nichtmitglieder des GSV
35,00 Euro für Mitglieder des GSV

Anmeldung im GSV Büro: Tel. 040-5291345 oder glashuetter-sv@wt.net.de