

Neuer Yoga Kurs im Januar 2019

Yoga für Rücken, Nerven und Entspannung



Ein großes Thema ist in letzter Zeit in den Medien dem Rücken gewidmet. Im Yoga gibt es eine Menge Möglichkeiten zur Linderung, vielleicht auch Heilung, der verschiedensten Probleme. Es kommt auf die liebevolle, konsequente und konzentrierte Zuwendung an, die man seinem Körper zukommen lässt.

Spezielle Bewegungen helfen. Man weiß, dass die Wirbelsäule auf Bewegungen von Becken und Kopf, also streckend, beugend und drehend, reagiert. Die Hauptsache bei allen Übungen ist der Atem. Er ist ein Instrument, das im Yoga zielgerichtet eingesetzt wird. Er gibt dem Übenden das Bewusstsein für seinen Körper, welches Sicherheit und Selbstbewusstsein schafft.

Das zentrale Nervensystem befindet sich in der Wirbelsäule und ist beeinflussbar über Bewegungen und bewussten Einsatz des Atems. Blockaden verschiedenster Art können beseitigt werden. Hier setzt Yoga gezielt an.

Das Anliegen dieses Yoga Kurses ist also Nervenstärkung, Beruhigung bei Unruhe Zuständen, liebevolle Achtsamkeit auf sich selbst und natürlich Entspannung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen sind dynamisch und auch statisch. Am Ende jeder Stunde wird eine Meditation gemacht, die auf die Übungsreihe abgestimmt ist.

**Der Kurs beginnt Montag, den 21.1.2019 um 10:00 Uhr
gesamt 10 Termine**

Ort: Gymnastiksaal des GSV, Poppenbütteler Str. 272

**Kosten: 75,00€ für Nichtmitglieder des GSV
35,00€ für Mitglieder des GSV (aktiv)
69,00€ für Mitglieder des GSV (passiv)**

Anmeldung:

Tel.: 040 – 529 13 45

oder

E-Mail: glashuetter-sv@wtnet.de

Internet: www.glashuetter-sv.de

