



<https://biz.li/37wl>

SCHNUPPER-YOGA BEIM SC HEMMINGEN-WESTERFELD

Veröffentlicht am 26.08.2019 um 12:49 von Redaktion LeineBlitz

Der SC Hemmingen-Westerfeld bietet einen Einstieg ins

Yoga an. Yoga ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, wo ein achtsamer Umgang mit dem Körper erlernt wird. Im Alltag atmen wir oft zu flach, was sich ungünstig auf den Atemstoffwechsel und unser Nervensystem auswirken kann und Stress begünstigt. Im Yoga führt der Weg über eine tiefe Entspannung der Muskulatur und des Geistes zu Übungsabläufen gekoppelt mit einer tieferen Atmung. Es geht hierbei nicht um die Endgradigkeit der Haltungen (Asanas), sondern um das Erspüren, bis zu welchem Punkt eine Haltung oder Karana (Mehrere Yogabewegungen im Flow) uns gut tut. Auf diesem achtsamen Weg erfahren wir die Wohltat der Yogaübungen und ihre Wirkung auf unsere Skelettmuskulatur, die Faszien und unser seelisches Gleichgewicht. Alle Asanas werden individuell auf den/die Teilnehmer/in angepasst. Die Schnupperkurse finden statt am 21. September, zehn Uhr bis 12.30 Uhr und am 28. September, 14 Uhr bis 16.30 Uhr, in der neuen Gymnastikhalle, Hohe Bunte (Sportplatz). Die Kosten für einen Kursus betragen 15 Euro. Anmeldung bitte per E-Mail unter gleichstellung@sc-hemmingen-westerfeld.de; Infos erhalten Interessierte unter der Rufnummer 05 11/42 51 41.