

Neuer Yoga-Kurs beim TSV Gundheim

Ab September wird beim TSV Gundheim unter der Leitung der lizenzierten Yoga-Lehrerin **Steffi Wolf** wieder ein Yoga-Kurs angeboten .

Hatha-Yoga nach Yesudian ist eine Wohltat für Körper und Geist. Die Asanas (Körperübungen) halten den Körper geschmeidig und beweglich, gepaart mit Pranayama (Atemübungen) ist das Entspannung pur. Bewegung im Einklang mit der Atmung genießen, loslassen und dennoch Grenzen erkunden. Im durchgeführten Kurs wird Hatha-Yoga durch Elemente anderer Yoga-Stile ergänzt, um die Wirkung noch zu verstärken. Auch die Qi-Gong-Praxis (diese Entspannungsmethode mit fließender Bewegung stammt ursprünglich aus China) fließt in die Stunde teilweise mit ein. Der Kurs ist für Schwangere nicht geeignet.

Yoga ist entgegen der vorherrschenden Meinung nicht nur für Frauen geeignet. Traditionell wurde Yoga früher sogar ausschließlich von Männern an Männer weitergegeben. Der DFB z. B. hat seinen eigenen Yoga-Lehrer. Viele bekannte Sportler, Schauspieler und Sänger finden durch Yoga die optimale Kräftigung des Körpers und nicht zuletzt Inspiration für Alltag und Beruf.

Die einzelnen Asanas werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen unterrichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs beginnt am **Dienstag, dem 08.09.2020, um 18 Uhr in der Turnhalle in Gundheim** und beinhaltet 10 Zeitstunden. Mitzubringen sind Matte, Kissen, Decke sowie eine Portion Neugier und gute Laune. Die Kursgebühr für Mitglieder des TSV Gundheim beträgt 30 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro.

In eigener Sache weisen wir darauf hin, dass auch in der Turnhalle vorgegebene Anstands-und Hygienevorschriften zwingend zu beachten sind.

Anmeldungen nimmt Kursleiterin Steffi Wolf per Whatsapp unter 0178-2875438 oder telefonisch unter 06244-3169577 entgegen. Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer beschränkt.