



YOGA

Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich angesprochen fühlen von seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen. Der Yoga nennt diese Körperübungen *Āsana* und sie versprechen Beweglichkeit, Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie des Körpers.

in der Ringerhalle Rehou

Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Nötig ist neben etwas Zeit und dem Platz für eine schmale Decke nur der Wille, es wirklich zu versuchen - und jemand der einen anleitet.

Sie interessieren sich für Yoga ?

Der RSC bietet ab Januar 2009 unter der bewährten Leitung des langjährig erfahrenen Yogalehrers Gerhard Lorenz, Yogalehrer BDY/EYU, jeweils Dienstag auch 2009 wieder zwei Kurse an. Diese sind gleichermaßen geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2009

Zeit: 16:30 Uhr (Kurs I) bis 17.30 Uhr oder 19:15 Uhr (Kurs II) bis 20:15 Uhr

**Dauer: 14 Nachmittage / Abende à 60 Minuten
- jeweils Dienstags**

**Thema: Hatha-Yoga
- Frühlingserwachen mit Yoga**

**Kursgebühr: 100,00 EUR
(Mitglieder: 80,00)
- Beteiligung der Krankenkassen wieder möglich -**

- 24.2.09: Fasching- kein Kurs -
- 14.4.09: Di. nach Ostern - kein Kurs

letzter Kurstag vor der
Sommerpause:
28.4.09



Lernen auch Sie die Vorzüge der RSC - Halle bei Yoga - Stunden mit Herrn Lorenz kennen und schätzen !

Yoga spricht die meisten Menschen mit seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen an.

Die Teilnehmer erfahren dabei Leichtigkeit, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie.

Lassen Sie sich mit dynamischen Bewegungsabläufen und Tiefenentspannung zu einer besonderen Wahrnehmung Ihres Körpers führen.

Gewinnen Sie Abstand vom Alltag und sammeln Sie Energie für den Aufbruch in den Frühling. Erfahren Sie die positive Wirkung von Yoga.

Yoga vermittelt eine andere Art des „Wohlig-mit-sich-Seins“! Genießen Sie Hatha - Yoga in der Ringerhalle Rehou !

Yoga bietet Harmonie und Entspannung, hält unseren Körper auf sanfte Weise fit und gesund.

- Kurs-Teilnehmer genießen über BLSV- Kurskarten Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz -