



YOGA

in der Ringerhalle

Unabhängig von Lebensalter und körperlicher Verfassung, spricht Yoga die meisten Menschen mit seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen an. Die Teilnehmer erfahren dabei in ihren Möglichkeiten Leichtigkeit, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie.

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

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

Viele Menschen, die so angefangen haben, machen über kurz oder lang die Entdeckung, dass sich hinter den Körperübungen des Yoga noch viel mehr verbirgt als ein Mittel zu mehr Beweglichkeit und Körperertüchtigung!

Sie interessieren sich für Yoga ?

Der RSC bietet ab September 2009 unter der bewährten Leitung des langjährig erfahrenen Yogalehrers Gerhard Lorenz, Yogalehrer BDY/EYU, wieder verschiedene Kurse an.

Sie sind gleichermaßen geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

Suchen Sie sich Ihre Tageszeit zur Erfahrung der positiven Wirkung von Yoga aus den nachfolgenden drei Angeboten aus:

	- Vormittag -	- Nachmittag -	- Abend -
<u>Beginn:</u>	Montag	Dienstag	Dienstag
	14. September	15. September	15. September

<u>Zeit:</u>	10.00 – 11.00 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr	17:15 – 18:15 Uhr
--------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dauer: 12 Vor- bzw. Nachmittage / Abende à 60 Minuten

Thema: Hatha-Yoga: ... dem Leben positiv begegnen mit Hatha-Yoga

letzter Kurstag vor Weihnachten:
7. bzw. 8.12.09

Kursgebühr: 92,50 EUR (Mitglieder: 72,00
- Beteiligung der Krankenkassen möglich -

*knapp 3 Monate Yoga
für nur 92,50 Euro !!*

Gewinnen Sie Abstand zum Alltag und sammeln Sie im Herbst Energie für den Winter !

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

- Teilnehmer aller Kurse genießen über BLSV- Kurskarten Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz -