



Hatha-Yoga

ab 17. April 2018 (10x)

dienstags 19-20 Uhr

Silbergrundhalle Leopoldstal –Anbau-
Silbergrund 83

32805 Horn-Bad Meinberg

Hatha Yoga - für Einsteiger und Wiedereinsteiger (Kurs.-Nr.: 81552)

Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Yoga-Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele in Balance bringt und so mehr Stressresistenz und mehr Gesundheit für Alltag und Beruf bringt.

Kursinhalte:

- Erlernen einer Hatha-Yoga Grundreihe zur Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur,
- Flexibilisierung der Wirbelsäule, Lösen von Verspannungen v.a. im Rücken, Schultern, Nacken
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration
- Erlernen spezieller Atemübungen zur Vertiefung der Atmung und mentale Ausgeglichenheit
- Viele Übungen für Zuhause und am Arbeitsplatz werden empfohlen

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie eine Decke mitbringen.

Dieses Angebot ist ein **Präventionskurs** mit Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Eine Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist daher möglich.

Dieser Kurs findet 10x statt und kostet **80€**. (Mindest. Teilnehmer 8 Personen)

Kursleitung: Wiebke Müller

Dieser Kurs wird vom Sportbildungswerk des KSB Lippe in Kooperation mit dem TSV Leopoldstal durchgeführt.

Anmeldung:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/lippe/angebote/sportkurse/indoor/entspannung/yoga/22018-031-81552/>

Anmeldungen und Auskünfte beim SportBildungswerk im Kreissportbund Lippe unter Tel.-Nr.: 05231/627908.

Mo. 9 – 13 Uhr, Di. - Do. 9 – 16 Uhr, Fr. 9 – 12 Uhr oder unter www.sportangebote-lippe.de