

## **„Hatha-Yoga“ – Neuer Kurs ab 17.01.13**

Dieser neue Yoga-Kurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten mit und ohne Vorkenntnissen. Das Ziel des Yoga ist es Körper, Geist und Atem wieder miteinander kommunizieren zu lassen und in Einklang zu bringen, versuchen inneres und äußeres Gleichgewicht wiederherzustellen und so neue Kraft zu schöpfen. Wir wollen unseren Körper kräftigen und ihn durchlässig für die Lebensenergie werden zu lassen. Sie soll zum Fließen gebracht werden bis sich der Körper durchströmt und lebendig anfühlt. Wir werden mit sanften Asanas (Körperübungen) aus dem Hatha-Yoga die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken dehnen und kräftigen, den Gleichgewichtssinn trainieren und den Atem als Pforte zu tieferen, geistigem Erleben entdecken!

Mitzubringen sind: Decke, warme Socken, Handtuch, Kissen und bequeme Kleidung. Weitere Infos gibt es bei der Yogalehrerin Sabine Meier unter 05751-14469 oder Heiko Heinz unter 05724-902421 oder direkt vor Ort. Der neue Kurs beginnt am **Donnerstag den 17.01.13 um 09:45 Uhr – 11.15 Uhr** in der Vereinshalle des TSV Krainhagen.