

**GYM WELT** 



## **!!! Hatha Yoga-Kurse mit Erna !!!**



*Mit Neugier eine Reise zu sich selbst, um zu entdecken was bereits vorhanden ist  
Eine Jahrtausende alte Wissenschaft zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele*

*Körperhaltungen - für mehr Beweglichkeit + Stärke*

*Atemübungen + Meditation - für innere Balance*

*Yoga erinnert mich daran das ich lebendig bin,*

*in jedem Augenblick!*

*Jeweils 12 Wochen - Kurse - 75 Minuten/ Kosten 98,-€*

***Montag, 8.30 - 9.45 Uhr - TG-Turm 2. OG***

***Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr - TG-Turm 2. OG***

***Samstag, 9.30 - 10.45 Uhr - TG-Turm 2. OG***

*Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin*

***Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.***

*Anmeldung / Infos über Erna Symanzig*

***Email: namaste-eis@gmx.de oder Tel.: 06201-71822***

# **Neuer Kurs ab September 2021**

## **Yin Yoga**

*Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden.*

*Im Yin Yoga werden die Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Durch das lange Halten der Übung wird auch das tiefliegende Bindegewebe erreicht und verklebte Faszien aufgelockert.*

*Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält.*

*So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannung und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke, flexibleres Bindegewebe und Muskeln.*

*Yin Yoga ähnlich wie stille Meditation: Während der lang gehaltenen Körperhaltungen kommt der Geist zur Ruhe und man lenkt die Aufmerksamkeit verstärkt auf sich und seinen Körper.*

*Yin Yoga ist ein Yogastil der prinzipiell für jeden geeignet ist. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man im voraus ärztlichen Rat einholen, welche Körperhaltungen geeignet sind.*

12 Wochen - Kurs - 75 Minuten/ Kosten 98,-€

**Mittwoch, 9.00 - 10.15 Uhr - TG-Turm 2. OG**

*Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.*

*Anmeldung / Infos über Erna Symanzig*

**Email: [namaste-eis@gmx.de](mailto:namaste-eis@gmx.de) oder Tel.: 06201-71822**