

YOGA—Unterricht

mit LISA für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ab Donnerstag den 13.10.2022

VON 17:30—19:00 Uhr

In der Turnhalle der Grundschule (Schillerschule)
in MÜNCHWEILER

Was Du brauchst:

Bequeme Kleidung,

Mitgliedschaft im Turnverein

Was du mitbringen kannst:

deine eigene Yoga-Matte, eine Decke,
ein Kissen, ein Klotz, ein Band oder
andere Hilfsmittel

In den ersten Stunden werden die Basis-Körperhaltungen (Asanas) angeleitet. Schritt für Schritt soll unter anderem der Sonnengruß geübt werden, um die Beweglichkeit der Hauptgelenke zu verbessern und den Körper zu kräftigen. Außerdem wird zu Beginn und am Ende eine Entspannung/Meditation stattfinden, um den Körper wahrzunehmen und den Atem zu lenken.

Jede Asana kann an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Ich freue mich sehr auf DEINE Teilnahme!

Viele Grüße

LISA