

Yoga beim SV Seitzenhahn

Der SV Seitzenhahn bietet wieder montags ab dem 09.01.2012 einen Yogakurs in der Zeit von 18.00 – 19.15 Uhr an und Alle, die Zeit und Lust haben sind zu einer Schnupperstunde willkommen.

Um vorherige telefonische Voranmeldung wird gebeten, da schon einige Plätze belegt sind.

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt.

Diese Übungsform wurde den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst.

Die Beweglichkeit und Kraft des Körpers wird gefördert, Atem- und Entspannungsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen. Der Alltagsstress kann abgebaut werden.

In diesem Kurs wird der obere Körperbogen das Thema sein. Oft sind Überlastungen des Alltags nicht nur in den Schultern, sondern auch in Händen, Handgelenken oder der Oberarmmuskulatur zu spüren. Diese Körperbereich sind alle miteinander funktionell verbunden.

Für die Gesundheit und Stabilität, insbesondere des Schultergürtels, ist es wichtig die Muskulatur zu stärken, nicht nur zu entspannen. Beide Aspekte sind gleichermaßen in diesem Kurs enthalten.

Auch für die Sturzprophylaxe ist es unabdingbar die Handgelenke und Armmuskeln zu kräftigen um so einen sicheren Halt zu finden.

Häufig lassen sich Verspannungen im Nacken lösen, wenn die Finger und die Handgelenke beweglich werden und gut durchblutet sind.

Wir werden in diesem 10er – Block mit folgenden Inhalten arbeiten:

- Stärkung von Handgelenken und Armmuskulatur
- Entspannung der Muskulatur von Schultern, Nacken und oberem Rücken
- mudras (Hand- und Fingerhaltungen, die eine Wirkung auf Körper und Geist haben)
- kleine Händeübungen zur Entspannung

Die oben genannten Aspekte werden in jeder Stunde enthalten sein, wobei wir in diesem Kurs von Woche zu Woche die Intensität steigern werden, um so eine Überlastung zu vermeiden und gleichzeitig Fortschritte in der Übungsarbeit zu sehen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Wolldecke, rutschfeste Matte

Kursdauer: 18 – 20 Abende à 75 Minuten

Kursgebühr: 75 Euro zzgl. Mitgliedschaft im Verein

Kursleitung: Klaus Polzer Yogalehrer BDY/EYU 06127 – 703 98 59

Oder beim Verein: Claudia Niedermayer 0177 - 5335346