



DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.

07.01.2024

–

11.02.2024

**6 x sonntags
08:30 – 10:00 Uhr
(1,5 Std.)**

Yoga am Sonntag

**Stärkung der Gelenke
und Wirbelsäule durch
Yoga**

**Bringe gern Folgendes mit:
Yogamatte, Wasser und eine Decke für
die Entspannung.**

Kurs E56

**Kursgebühr:
78,00 €**

**Anmeldung
begegnungszentrum
@drk-hoevelhof.de**

Bringe deinen Körper in Balance, indem du den Tag mit wohltuenden und kraftspendenden Bewegungen beginnst. Als ganzheitliches Übungssystem ist Yoga optimal dafür geeignet, die Wirbelsäulenbeweglichkeit zu verbessern, den Körper in Schwung zu bringen und den Geist zu entspannen.

Wir aktivieren sanft die Gelenke, richten den Rücken auf und führen klassische Körperhaltungen aus verschiedenen Yoga-Stilen durch. Als Besonderheit werden dir außerdem spezielle Punkte an deinem Körper gezeigt (Marmas), die dir ermöglichen auf mehr Energie im Alltag zuzugreifen. Bei der geführten Entspannung (Yoga Nidra) zum Abschluss kannst du dich bei leisen Mantra-Klängen fallen lassen. Nach dem Kurs wirst du dich entspannt, erfrischt und inspiriert fühlen. Das ist der ideale Zeitpunkt für das Sonntagsfrühstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Munira Jamal hat indische Wurzeln und ist auch Trainerin für interkulturelle Kommunikation. Ihre Yoga-Stunden gestaltet sie achtsam, lebendig und abwechslungsreich, sodass sich alle mitgenommen fühlen können.

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de