

Lehrgänge

Yoga für Neugierige und Einsteiger zum Kennenlernen

Termin: Sonntag, 30. September 2012 09.00 Uhr - 13:00 Uhr

Ort: Überlingen am See, Haus der Vereine, Langgasse 5

Zielgruppe: Alle ÜL, die Interesse an Entspannung und Wahrnehmung haben

Lehrgangsinhalt:

- Anleitung zum ‚Glücklichsein‘, den Sonnengruß erlernen und verinnerlichen
- Rücken- und Bauchmuskulatur durch sanfte Übungen erkennen und stärken
- Transfer der Yoga-Übungen in die Sportgruppen
- den Atem fließen lassen – loslassen und Neues annehmen!

Lehrgangsziele: Yoga in den Vereinsstunden integrieren, Sensibilisierung und Entschleunigung von Körper, Geist und Seele

Referentin: Uta Naumer-Hotz

Meldeschluss: Sonntag, 23.09. 2012

Meldung an: Elisabeth Fritz

Organisationsbeitrag: 30,00 €

Hinweis: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, im Kursraum sind keine Schuhe erlaubt.



Anfahrt: Lippertsreuterstraße, Kreisel Araltankstelle zur Frohsinnstraße, rechts, Langgasse, gegenüber der Suso-Kirche