

Name der Gruppe	Yoga (Kurs)
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	17.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Christine Gerber
Zielgruppe	Frauen und Männer
Trainingsziele	einen elastischen Körper / einen gesunden = entspannten und beweglichen Körper
Gruppenbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannen – Atemübungen und Körperübungen - Zeit finden, zur Ruhe zu kommen, - Zeit finden für sich selbst. - Mit Bewegung die eigenen Möglichkeiten und Grenzen ausloten. - Den eigenen Körper spüren und wahrnehmen. - Ruhe in die Gedanken bringen – zur Ruhe kommen. - Gesundheit fördern durch Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte. - Die eigene Kraft und Mitte finden. - In die eigene Mitte kommen. - In der Hektik des Alltags bei sich bleiben. - Raum finden, über den Sinn des Lebens nachzudenken. - Flexibilität – in der Wirbelsäule, in den Gedanken, im Alltag. - Die Balance finden zwischen Anspannung und Entspannung.