

Name der Gruppe	Yoga (Kurs)
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	17:30 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainer	Martina Meier
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