



Relax & Recharge – Yoga für einen entspannten Abend

→ mit **Lena Haaf**

In dieser ruhigen Stunde wollen wir die Yoga-Übungen im Einklang mit unserer Atmung nutzen, um unseren hektischen und stressreichen Alltag hinter uns zu lassen. Wir beruhigen unser vegetatives Nervensystem durch gezielte Entspannungsübungen am Anfang und Ende jeder Stunde, ruhige und fließende Bewegung sowie Atemübungen helfen uns in die Ruhe zu kommen. Wir dehnen unsere gesamte Muskulatur und geben unserem Körper hierdurch eine Möglichkeit aus im Alltag ungewollt eingenommenen Verspannungshaltungen herauszukommen. Wir können unseren gesamten Körper nachhaltig zur Ruhe bringen, unseren Schlaf verbessern und Ausgeglichenheit in unseren Alltag integrieren.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**

In den Ferien finden keine Kurse statt!