



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.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

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

***Aufgrund der Corona- Situation sind kurzfristige
Änderungen / Absagen nicht ausgeschlossen!***

***Auch ein Wechsel zwischen Online- und
Präsenz- Stunden ist möglich!***

***Bitte informieren Sie sich rechtzeitig
über die aktuellen Corona- Regeln!***

In den Ferien finden keine Kurse statt!