

Unsere Yoga- und Pilates- Kurse: **(Anmeldung ab Januar 2023 möglich!)**



Yoga Basic & Pilates **(mit Lena Haaf)**

Eine Yoga Basic Stunde beschäftigt sich im Detail mit einzelnen Übungen aus dem Yoga. Wir schauen uns die Bewegungsabläufe und enthaltenen Körperübungen von Sonnengruß oder Mondgruß detailliert an und wagen uns in einem entspannten Umfeld auch mal an herausfordernde Übungen. Eine Yoga Basic Stunde ist sowohl für Anfänger:innen geeignet, als auch für fortgeschrittene Übende die nochmal mehr über die Ausrichtung und Wirkung der einzelnen Körperhaltungen erfahren wollen. Elemente aus dem Pilates runden die Stunde ab, indem wir unsere Körpermitte stärken, und Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit fördern.

Die Kombination aus Yogaübungen und Pilates lässt uns aktive Entspannung und Kraft für unseren Alltag sammeln.

ab FEBRUAR 2023, genaue Ausschreibung folgt!

jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: ---

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



Vinyasa Yoga - Kraft & innere Ruhe **(mit Lena Haaf)**

Vinyasa Yoga, das fließende Yoga, besteht aus Übungen, die auf Gelenke, Muskeln und Faszien auf körperlicher Ebene wirken. Sie werden in Abläufen wie dem Sonnengruß, miteinander kombiniert, wodurch ein Fluss entsteht, der es uns erlaubt aus unserem Alltag ganz in den aktuellen Moment zu finden. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wirken wir ganzheitlich auch auf unser Nervensystem ein. Viele Ursachen für Beschwerden im Alltag können hierdurch wirksam begegnet werden. Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabläufe, wodurch sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Dehnübungen, Atemtechniken und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.

ab FEBRUAR 2023, genaue Ausschreibung folgt!

jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: ---

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