



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.

ab FEBRUAR 2023, genaue Ausschreibung folgt!

jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: ---

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!

In den Schulferien finden keine Kurse statt!