

## **Yoga im Flow**

(mit Simone Maresch)

*In diesem Kurs werden wir fließende Abläufe im Vinyasa- Yoga- Stil üben. Die Stunde ist jeweils thematisch ausgerichtet auf einen wechselnden Schwerpunkt z. B. Hüfte, Core oder Rücken. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Auch wird das Augenmerk auf die Atmung und auf Balancehaltungen gelegt.*

*Wir wagen uns an etwas herausfordernde Asanas und Flows heran. Durch die regelmäßige Teilnahme in diesem Kurs wird dein Körperbewusstsein geschult und gestärkt, sowie neue Fähigkeiten herausgefordert. Am Ende der Stunde findest du Ruhe und Entspannung.*

**12 Termine, ab 19.09.23 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 70,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

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

## **Relax & Recharge –**

## **Yoga für einen entspannten Abend**

(mit Simone Maresch)

*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 19.09.23 / jeweils dienstags 20:10 Uhr – 21:10 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 70,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

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

**Anmeldung per E-Mail an:**

**[geschaefsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaefsstelle@tsv-notzingen.de)**