



*Mit Yoga Körper und Geist in Einklang bringen....*

*Lerne, dich zu entspannen und mit neuer Kraft aufzuladen....*

Ab dem 05. bzw. 06. September beginnen zwei Yoga-Kurse des TuS Werlau. Durchgeführt werden die Kurse von Susanne Spormann aus Werlau. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) 723 h +. "Yoga ist eine der angenehmsten und schönsten Möglichkeiten, Kraft und Flexibilität im Körper aufzubauen, zu erweitern und wieder zu erlangen! Die positiven Aspekte zeigen sich darüber hinaus in einem Gefühl von Frische, Lebensfreude und einem Zustand innerer Ausgeglichenheit. Diese Qualitäten des Yoga zu vermitteln stehen bei mir im Vordergrund meines Yogaunterrichts. Yoga tut rundum gut, um kraftvoll, motiviert und zufrieden in den Alltag zu starten! Eine für mich unglaublich wirkungsvolle Investition! Ein Versuch sollte es sich jeder wert sein...."

Unterrichtet wird Hatha-Yoga im Yoga-Vidya Stil nach der Tradition von Swami Sivananda. Eine Yogastunde dauert 90 Minuten und ist folgendermaßen aufgebaut: Anfangsentspannung, energetisierende Atemübungen, Yogastellungen (Asanas), Tiefenentspannung.

Die Kurse gehen über insgesamt 10 x 90 Minuten und sind sowohl für Anfänger, als auch für Wiedereinsteiger und leicht- Fortgeschrittene geeignet. Der Abendkurs findet mittwochs um 19:00 Uhr, das Good-Morning-Yoga dienstags vormittags um 09:00 Uhr in der "Alten Schule in Werlau" statt. Bitte mitbringen: Matte, festes Kissen, Wolldecke, warme Socken.

Für den Kurs zahlen Mitglieder 20,00 €, Nicht-Mitglieder 40,00 €. Die Teilnehmeranzahl ist bei diesem Kurs begrenzt.

Interessenten melden sich bitte bei Vanessa Rübsam (Tel. 06741/1388 oder per E-Mail: [v.ruebsam@web.de](mailto:v.ruebsam@web.de)) an.

