

TuS Müsen Aktuell



Dauer

10 Abende

Ort & Zeit

Vereinsturnhalle
Merklinghäuserweg 3

Kurs 1:

Dienstag 17.30-19.00 Uhr

Kurs 3:

Donnerstag, 9.00-10.30

Gemeindezentrum,
Martinshardtstr. 6

Kurs 2:

Dienstag 19.30-21.00

Teilnehmer

Mindestens 9

Maximal 15

Kosten

50,-€ / für Vereinsmitglieder

60,-€ / für Nichtmitglieder

Start (Achtung!)

06.04.: Donnerstagskurs

25.04.: Dienstagskurs

Leitung

Cirsten Cramer Elsermann

Anmeldung

Cirsten Cramer Elsermann

02732 74520

cirsten@cramer-elsermann.de



Kursangebot **Yoga** 2. Quartal 2017

Hatha Yoga

Hatha-Yoga beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, Ziel ist es, Körper, Geist und Seele anzusprechen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Körper-Übungen dienen dazu, den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten, ihn zu kräftigen und zu entspannen.

Durch die achtsame und ruhige Übungsweise werden die Teilnehmenden angeleitet, Stress abzubauen.

Bei Bedarf werden die Körperhaltungen an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.

Atemtechniken vertiefen die entspannende Wirkung.

Am Ende jeder Stunde steht eine Tiefenentspannung im Liegen.

Die Teilnehmer brauchen bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, dicke Socken und eine Matte.

(Matten sind in der Vereinsturnhalle vorhanden)

Eine Decke ist vor allem jetzt im Winter sinnvoll, weil man bei der Schlusspannung im stillen Liegen frieren könnte.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

Fragen?

Wieland Abele
Hauptstraße 119
57271 Hilchenbach
Tel.: (02733) 60157