



## HATHA-YOGA Kurs

Hatha-Yoga ist ein altes Übungssystem aus Indien. Das Ziel des Yoga ist, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Durch bewusst ausgeführte Körperübungen werden Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewußtsein entwickelt. Die Körperübungen wirken außerdem positiv auf die inneren Organe und das Nervensystem. Ein wichtiger Aspekt des Yoga ist die Atmung, Atembeobachtung und die Entspannung.

Durch Hatha-Yoga können Verspannungen gelöst und Alltagsstress abgebaut werden. So gelangt man zu größerer innerer Ausgeglichenheit und besserer Konzentration.

Zielgruppe: Hatha-Yoga kann von jedem in jedem Alter geübt werden. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Flexibilität erforderlich.

**Zum Üben bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Wollsocken, evtl. Decke.

**Ort: Gymnastikraum der Sporthalle Kuppingen immer mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr, Kurskosten für 11 Stunden: Mitglieder 62 Euro Nichtmitglieder 89 Euro**  
Weitere Infos bei Doris Link  
Tel. 07032-34622

