Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

Unser Angebot ist vielfältig, wir sind vier mal in der Woche mit unterschiedlichen Yoga-Angeboten im Sportheim des SC Schoningen 04 dabei.

Unsere Zeiten im Sportheim:
Dienstag: 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr "Power-Yoga" - Yoga für den Rücken
Mittwoch: 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr "Yoga für Fortgeschrittene" - sehr anspruchsvoll
Donnerstag: 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr "Yoga 65 Plus"
Donnerstag: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr "Yoga zur Entspannung"

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, deshalb bitte vorher anmelden bei Yogalehrerin Elke Marzock