



Yoga

Yoga gegen den „Corona-Blues“

Beruf, Freizeit, Familien- und Sozialleben: Das Corona Virus hat unsere Welt gerade auf den Kopf gestellt und alles was wir bisher kannten verändert.

Ob Home-Office, Lockdown, Kontaktbeschränkungen oder Alltagsstress, oft hatten wir keine Möglichkeit zu entspannen und einfach mal abzuschalten.

Dabei ist es gerade in dieser unsicheren Zeit wichtig einen Ruhepol zu finden, neue Energie zu tanken und Körper und Geist zu entspannen.

Mit dem Vereinsangebot „Yoga gegen den Corona-Blues“ bieten wir Dir ein ganzheitliches Entspannungsverfahren.

Du erlernst Du Schritt für Schritt leichte Yogaübungen, die Dir die Möglichkeit geben auf sanfte Weise das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit des Körpers zu fördern. Finde mit Hilfe von Atemtechniken und Entspannungselementen aus dem Yogabereich zu Deinem inneren Gleichgewicht zurück.

Alle vorgestellten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und sind für alle, die Yoga kennenlernen möchten, geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, die Yoga gerne ausprobieren möchten.

Bei Interesse sprich uns einfach an!

Wann:

Ab Mittwoch, den 16.06.2021, 19:00 – 20 :00 Uhr

Wo :

In der Turnhalle an der Lessingstraße in Castrop-Rauxel

Kontakt:

Turnerbund Rauxel 1892 e.V.

Tel.: 0151 - 52252035

Fax: 03222 - 2456409

turnerbund-rauxel@t-online.de

Webseite: www.tbrauxel.de

