

## Anmeldung zum Yoga-Kurs des Landfrauenvereins Hochdorf

Veranstaltungsort: Hochdorf Gemeindehalle

Wochentag: Dienstag

Kursbeginn: 18.04.2023

Uhrzeit: 8 Uhr 45 bis 10 Uhr

Kursleitung: Ursula Wibel

Termine 1/2023:

18.04. - 18.07.2023, 30.5. und 6.6. entfallen

Gebühr: **8,50 Euro x 12 Termine = 102 Euro** auf das Konto bei der PSD Bank Nürnberg

IBAN DE 50 7609 0900 4183 1776 00, BIC GENODEF1P17

Kursinhalt:

Yoga ist seit ca. 3500 Jahren in Indien bekannt. Zum Yoga gehören Körperübungen (Asanas), die den Körper sanft dehnen und kräftigen, und Atemübungen (Pranayama), die besonders positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem haben. Das Nervensystem wird ausglich, das Immunsystem wird gestärkt. Gelenke werden beweglicher, Muskeln werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule wird beweglicher. Die Übungen helfen bei der Gesunderhaltung der inneren Organe und Drüsen.

Wir nehmen uns 75 Minuten Zeit, den Körper durcharbeiten und Verspannungen zu lösen. Wir geben unserem Körper und der Seele Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit und können daher mit mehr Gelassenheit und Freude die täglichen Aufgaben bewältigen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Yogakissen oder -block und für die Entspannung eventuell warme Socken und eine leichte Decke.

Ich freue mich auf Sie!

**Kontakt / Fragen: 0172 8185090 - [www.ganzeinfach.yoga](http://www.ganzeinfach.yoga)**

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yogakurs an. Die Kursgebühr bezahle ich spätestens 1 Woche nach Kursbeginn.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Yogaerfahrung \_\_\_\_\_

Körperliche Beschwerden \_\_\_\_\_

**Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich den nachstehenden Haftungsausschluss:**

Jeder Kursteilnehmer kommt aus freier Selbstverantwortung. Für Personen- und Sachschäden wird durch den Kursleiter keine Haftung übernommen. Eine Mitgliedschaft im Landfrauenverein ist aus versicherungsrechtlichen Gründen erforderlich.

---

Ort / Datum

Unterschrift