

Anmeldung zum Yoga-Kurs des Landfrauenvereins Hochdorf

Veranstaltungsort: Hochdorf Gemeindehalle

Wochentag: Dienstag

Kursbeginn: 9.4.2024

Uhrzeit: 8 Uhr 45 bis 10 Uhr

Kursleitung: Ursula Wibel

Termine 2/2024:

9.4.2024 bis 23.7.2024 (21. und 28.5.2024 entfallen)

Gebühr: **8,50 Euro x 14 Termine = 119 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 ausglichener, 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 durchzuarbeiten 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 dich!

Kontakt / Fragen: 0172 8185090 - 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