

## Anmeldung zum Yoga-Kurs 60+ oder bei eingeschränkter Beweglichkeit

Veranstaltungsort: Life - fit & vital GmbH, Friedrichstr. 124 (beim Kaufland Ost), Ludwigsburg

Wochentag: Donnerstag

Kursbeginn: 11.4.2024

Uhrzeit: 15 Uhr 30 - 16:45

Kursleitung: Ursula Wibel

### **Termine Kurs 2/2024:**

4.4. bis 25.7.2024, es entfallen: 9. und 30.5.

Gebühr: 11 Euro pro Einheit x 15 = **165 Euro** bar oder per Überweisung auf das Konto

IBAN: DE 50 7609 0900 4183 1776 00, BIC: GENODEF1P17, PSD Bank Nürnberg

### 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 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: bequeme Kleidung, evt. Yogakissen (Blöcke + Matten stehen zur Verfügung), im Winter evt. warme Socken und eine leichte Decke für die Entspannung.

Ich freue mich auf Dich!

*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.

---

Ort / Datum

Unterschrift