

Leitung:
Alena Winkelhake
Hatha Yoga Trainerin



Hocker-Yoga

Winterkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne Yoga machen wollen, aber aufgrund von (Alters)einschränkungen nicht mehr an üblichen Kursen teilhaben können.

Yoga fördert Beweglichkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein. Viele Elemente aus gängigen Kursen lassen sich kreativ auch im Sitzen ausführen. Die meiste Zeit werden wir auf einem Hocker sitzen, aber auch mal stehen und liegen. Der Hocker stellt ein Hilfsmittel dar und ermöglicht es Übungen der Balance oder Kräftigung auszuführen. Häufig können Übungen auch nach Bedarf angepasst ausgeführt werden, so kann eine Haltung für eine Person stimmig erscheinen für Jemand anderes eignet sich aber eine andere Lage besser.

Ihr solltet Lust dazu haben, euch darauf einzulassen Atmung mit Bewegungen zu verbinden.

Vorerfahrung sind nützlich, aber nicht notwendig.



Kursausschreibung

Kursdauer	13 Kurseinheiten (60 Minuten)
Termine	Dienstags ab 16:30 Uhr Januar: 06. 13. 20. 27. Februar: 03. 10. 17. 24. März: 03. 10. 17. 24. 31..
Ort	Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34; Jahnzimmer (1. OG)
Gebühren	Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 37,00 € Gäste: 98,00 € 1 x kostenfrei schnuppern, bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen. Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden davor liegende Kurstermine nicht berechnet.
Bemerkungen	Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen. Als Kleidung reicht es, wenn ihr lockere, bequeme Sachen anzieht. Schuhe brauchen wir nicht, gerne gemütliche Socken. Matten sind vorhanden
Anmeldung	A: Buchungsportal: sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php ODER B) Alena.winkelhake@scegliesmarode.de