



Internationaler Yogatag

Teil 1 am Vormittag

mit Anja Harder und Inge Mergenthaler



10.00 – 11.00 Uhr



Hatha Yoga für Anfänger / Anja

Kennenlernen einzelner Asanas (Übungen) in einer Yogastunde. Asanas werden gut ausgerichtet länger gehalten. Körper und Geist werden aktiviert und gestärkt. Für alle, aber besonders für Yoga-Anfänger geeignet.

Yoga auf dem Stuhl für Business und bei Bewegungseinschränkung /Inge

Yogapraxis schön bequem auf dem Stuhl. Alle Asanas können so leicht in den Alltag integriert werden. Für alle, die viel sitzen z.B. im Büro, für alle die Bewegungseinschränkungen haben und Senioren.

11.15 – 12.15 Uhr

Vinyasa Yoga für Mittelstufe/Fortgeschrittene /Anja

Fließende Asana-Abfolge, bei welcher der Atem mit den Bewegungen im Einklang steht. Körperlich anstrengend. Geeignet für Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Yoga an der Wand für alle mit Yoga Vorkenntnis /Inge

Alle Asanas werden an der Wand ausgeführt um die Ausrichtungsprinzipien intensiver zu fühlen und tiefer in die Wahrnehmung des Körpers zu kommen. Yoga Vorkenntnisse sind erforderlich.

Anmeldung unter
info@svt-neumuenster.de oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0
tsv-gadeland@t-online.de oder per Telefon: 0 43 21/77 54 3

Tag: Samstag, 25.06.2022
Zeit: 10.00-16.00 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum
Kosten : 5,00€ pro Stunde

Internationaler Yogatag

Teil 2 am Nachmittag

mit Anja Harder und Inge Mergenthaler

12.30 – 13.30 Uhr



Yin Yoga für alle /Anja

Sanfter Yogastil, bei welchem tieferliegende Körperschichten wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen werden. Verschiedene Übungen werden über mehrere Minuten hinweg gehalten. Für alle, aber besonders für Yoga-Anfänger geeignet

Yoga Spirituell für alle/Inge

Yogapraxis mit Mantrien und traditionellen Yoga Ritualen. Deinen Wunsch, dem du diese Stunde widmen möchtest, bringe gerne mit. Für alle.

13.45 – 14.45 Uhr

Aerial Yoga für alle / Inge + Anja

Yogapraxis in einem großen an der Decke hängenden Tuch. Entlastet die Gelenke und ist gut für die Seele. Für alle.

15.00 – 16.00 Uhr

Aerial Yoga für alle / Inge + Anja

Yogapraxis in einem großen an der Decke hängenden Tuch. Entlastet die Gelenke und ist gut für die Seele. Für alle.



Anmeldung unter
info@svt-neumuenster.de oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0
tsv-gadeland@t-online.de oder per Telefon: 0 43 21/77 54 3

Tag: Samstag, 25.06.2022
Zeit: 10.00-16.00 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum
Kosten : 5,00€ pro Stunde