

Gemeinsam mit Spaß fit und vital!

Yoga im Turnverein Weikersburg

Kurseinheit ab 13. Mai 2026: Mittwochs 19:00 - 19:55 Uhr

Yoga ist Balance von Körper Geist und Seele - schöpfe Kraft für Alltag und Beruf durch regelmäßige Yoga Praxis

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die sich auf das gesamte Menschsein bezieht.– Achtsamkeit und Bewusstheit beim Üben, überträgt sich bei regelmäßiger Praxis wie selbstverständlich in den Alltag. Schulung vom bewussten und achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt des Kurses. Die Yoga-Praxis dient vornehmlich der Beseitigung von physiologischen und ebenso psychischen Dysbalancen, sowie der Stressreduktion insgesamt. Das eigenverantwortliche Üben und das Erkennen und Wahren der eigenen Grenzen stehen klar im Vordergrund und dienen als Richtschnur für eine individuelle Anpassung während der Praxis.

Hatha Yoga umfasst ein System von Atem- und Entspannungs- und Körperübungen, die sich positiv auf den Menschen auswirken und somit bei Stressabbau, Entspannung, Lösung von körperlichen Blockaden, Muskelaufbau und Förderung der Beweglichkeit helfen kann. Wir lernen unsere eigenen Körpergrenzen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Es zählen nicht Leistung und Ehrgeiz, sondern das einfühlsame Umgehen mit dem eigenen Körper. Das heißt nicht, dass wir uns nicht auch fordern dürfen. ;-) **Vinyasa Yoga** – oder Flow Yoga- ist ein dynamischer Yoga-Stil und fließt ggf. in kleinen Teilen ein.

Kurseinheit mit 6 Terminen

Mittwochs 19:00 – 19:55 Uhr: (aktuell) im Pfarrheim in Weikersburg / bei gutem Wetter Outdoor auf dem Sportplatz.

Kosten für TVW-Mitglieder 40,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €

Kursleitung: Elke Emmerich, lizenzierte DTB-Pilates-, DTB-Yoga- und FASZIO-Trainerin

! Voranmeldung bitte an: zumba.mit.elke@gmail.com unter Angabe von Namen, Vornamen und Handynummer !

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk/Wasser, Decke oder warme Kleidung für die Endentspannung, ggf. Yoga-Blöcke, Yoga-Kissen, Yoga-Gurte & Gute Laune ;-).