

Sporthalle der Goetheschule

Freitag
19⁰⁰ bis 20¹⁵ Uhr

Einstieg fortlaufend möglich

TVR-Mitgliedschaft
erforderlich
Beitrag 54,- €/Jahr

E-Mail: yoga-tvr@t-online.de

Yoga

mit
Gabriele Nicolaus-Franke



im
Turnverein Rheinfeldern

Was ist Yoga?

Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie. Die Körperübungen wirken auf den gesamten Menschen, d.h. auf Körper, Geist und Seele.



Die positiven Effekte eines regelmäßigen Trainings machen sich äußerlich und innerlich bemerkbar.

Der Körper wird beweglicher und stabiler, die Muskeln kräftiger. Durch Atemübungen wird eine gesündere und effektivere Atmung vermittelt, dies verbessert die Konzentration.

Verschiedene Entspannungstechniken helfen, die Symptome des Stresses zu mildern.



Was wird benötigt?

- Eine Yogamatte, Gymnastikmatte oder weiche Decke
- Bequeme Kleidung
- Etwas zu trinken
- Barfuss, alternativ Rutschsocken, Turnschlappchen o.ä.
- Warme Jacke und Socken
- Decke für die anschließende Entspannung