

Yoga



Was ist Yoga?

Yoga kommt aus der indischen Sanskritsprache und bedeutet „Einigung, Einheit, Harmonie“.

Yoga ist keine Religion. Yoga ist eine Philosophie.

Yoga ist kein Workout, trotzdem werden wir die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft verbessern.

Yoga hilft sein Körperbewusstsein wahrzunehmen, seine Konzentration zu erhöhen, mit Atemtechniken seine Laune/seine Emotionen zu steuern, Depressionen, Ängste und Krankheiten vorzubeugen, den Stress zu reduzieren, die mentale Hektik zu beruhigen.

Dank einer Kombination von Asanas (Körperhaltungen), Entspannungstechniken, Atemtechniken, Meditation werden wir versuchen, eine Gleichgewicht zwischen Körper-Geist-Seele zu erleben.



Wann: Donnerstag 12.20-13.20 Uhr – 1. Treff Do, 24.8.23

Wo: im Tanzraum des Sportgebäudes in bequemer Sportbekleidung

Leitung: Corinne Bechler, Sportlehrerin

Dieses Freifach ist für alle offen, mit oder ohne Voraussetzungen im Yoga.