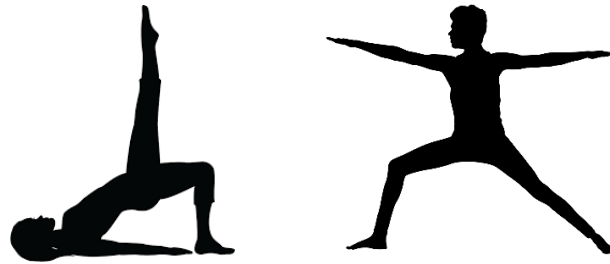


YOGA und Pilates



Komm und entdecke die Welt des Yoga!

Schritt für Schritt wirst du verschiedene Asanas (Körperhaltungen) erlernen, die wir zu fließenden Bewegungsabläufen verbinden. Von bewusstem Atmen begleitet, trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Entspannende Asanas werden jede Stunde abrunden und dir eine erholsame Auszeit bieten.

In diesem Kurs wirst du verschiedene Yogastile kennenlernen, darunter Hatha, Vinyasa, Yoga Nidra und YinYoga. Zusätzlich werden Übungen aus dem Pilates integriert, um die Rumpfmuskulatur zu stärken.

Dieser Kurs ist für alle interessierten Schülerinnen und Schüler des GBSL und GBJB geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Tag/Zeit	Dienstag, 12.15 – 13.15
Ort	Gymnastikraum, Sporthallen Strandboden
Leitung	Susanne Neukom

