

Judo meets Yoga geht in die zweite Runde

Ab dem 17. September bietet der Judoclub Bad-Krozingen wieder Hatha Yoga für Anfänger an.



Jetzt fragt sich wahrscheinlich jeder, was hat Kampfsport mit esoterischem Entspannungs-Hokuspokus zu tun?!

Im Endeffekt ist es ganz einfach.

Yoga bringt unsere Körper und unseren Geist durch gezielte Übungen wieder in sein Gleichgewicht zurück, welches durch übermäßiges Training und im Wettkampf ins Schwanken kommt. Diese leichten Schwankungen können zu einer Stagnation der Leistung führen

und uns anfälliger für Verletzungen machen.

Beim Yoga werden unsere Körper durch verschiedenste Asanas (Körperpositionen), Atem- und Entspannungstechniken wieder in Balance gebracht. Durch regelmäßiges Yoga kann die Mobilität und Flexibilität des Körpers verbessert, Verspannungen gelöst und die Lungenkapazität optimal genutzt werden.

Ergo: Die Verletzungsgefahr wird minimiert und das Leistungsniveau wird gesteigert.

Also warum lässt Du Dich nicht einfach mal drauf ein und schaust was passiert?

Ab dem **17. September 2020** findet donnerstags um 20:10 Uhr ein 10 wöchiger Kurs statt, in dem wir gezielt an unseren kleinen Schwächen arbeiten.

Willkommen sind **alle Interessierten in jedem Alter**, mit und ohne Erfahrungen im Yoga.

Mitzubringen sind eine Sportmatte und bequeme Kleidung.

Ich freu mich schon sehr auf Euch!

Sophia Rzesnik (Kursleitung: Zertifizierte Yogalehrerin nach int. RYT)

Kursort:

Möhlhlin Halle, Am Mengener Weg 1, 79189 Hausen

Termine:

Ab 17.09.2020 fortlaufend donnerstags (ausgenommen Schulferien)

Kosten:

10 Einheiten á 75 Minuten für 115€

Kostenlos für Mitglieder

Anmeldung & Fragen an:

Yoga-mit-sophia@web.de