



## **Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem**

### **Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Yoga-Anfänger**

Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie trainieren ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Anleitungen zum Vertiefen des Geübten werden nach jeder Unterrichtseinheit als Handreichung mitgegeben.

Bitte eine möglichst rutschfeste Unterlage (Yogatuch, großes Handtuch) als Auflage für die vorhandene Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen (40 x 40cm) mitbringen.

Der Unterricht findet erstmals statt am

**Freitag, 20. August 2021, 10.00-11.15 Uhr,  
Mehrgenerationen-Haus „Jufi“, Schützenring 6, 37115 Duderstadt**

Die Folgetermine werden vor Ort gemeinsam vereinbart. Für Rückfragen wenden Sie sich an: 0170-2974112.