

# **Noch Plätze frei im Yogakurs**

## **im Dorfgemeinschaftshaus/Dasbach**

**Für Frauen und Männer ohne Vorkenntnisse geeignet !**

**Beginn:** 4. Februar 2013, Ende: 13. Mai 2013

jeweils **montags** von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

10 x plus eine Zusatzstunde

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Veranstaltungsort:** Dorfgemeinschaftshaus Dasbach

**Mitzubringen** sind:

Lockere Sportkleidung, rutschfeste Matte und evtl. 1 Decke

**Kontakt und Fragen:**

Gertrud Schumacher, Tel.: 06127 – 8475

E-Mail: Gertrud.Schumacher@t-online.de

## **Wir praktizieren TriYoga**

### **Der fließende Yoga-Stil**

**Yoga** ist eine Jahrtausend alte Lehre, die aus Indien kommt.

Sie besteht aus körperlichen Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama), die man zusammen mit Meditation als Hatha-Yoga bezeichnet.

Es ist eine Methode der Geistesschulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen, und außerdem ein Übungsweg, der zur Selbstverwirklichung führt.

Was heißt TriYoga?

TriYoga ist eine komplette systematische Methode, die auf den traditionellen Yoga-Praktiken basiert und den heutigen körperlichen Ansprüchen entspricht. Auf einzigartige Weise verbindet TriYoga Kraft, Dehnung und Geschmeidigkeit.

Verbunden mit dem Atemfluss und der Konzentration fließen die Haltungen harmonisch ineinander; die wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule lassen den äußeren Fluss entstehen und führen zur inneren Balance. TriYoga ermöglicht, das Körpergefühl zu verbessern, den gesamten Organismus zu stärken, Zugang zu der eigenen körperlichen und geistigen Kraft zu finden und die Lebensenergie zu erhöhen.

**Und: TriYoga macht Spaß!**

***Es ist nie zu spät, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und den Körper auf sinnvolle Energienutzung umzustimmen.***