

241-59211 Sommer-Yoga: sanfte Stärkung des Körpers und Bewusstseins

Beginn	Donnerstag, 01.08.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Elke Schramke
Informationen	Zielgruppe: "Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen". Zen Weisheit Zazen ist eine Sitzmeditation und kommt aus dem Zen- Buddhismus. Durch die Konzentration auf den Atem, können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die Teilnehmer werden langsam und mit viel Freude an die Sitzmeditation herangeführt. Begonnen wird mit wenigen Minuten des Sitzens, wobei zuerst der Sitzunterlage (ist auch auf einem Stuhl möglich), sowie der Körperhaltung Beachtung geschenkt werden. Mit fortschreitender Kursdauer und Übung im Alltag, ist es jedem Teilnehmer möglich, auf eine Sitzmeditation von jeweils 20 Minuten zu kommen. Unterbrochen werden die Sitzeinheiten durch Kinhin, einer Gehmeditation, sowie interessante Geschichten und Weisheiten aus dem Zen- Buddhismus. Durch tägliches Üben wird die Atmung vertieft und ruhiger, der Blutdruck gesenkt und die innere Ruhe im oft hektischen Alltag bewahrt. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein festes Kissen und bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Kursort	Korschenbroich, Alte Sporthalle Andreas-Schule, Pescher Straße 127, 41352 Korschenbroich

Wer sanfte Yogaübungen mag, der ist bei diesem Schnupper-Kurs genau richtig. Yoga dient dazu sich selbst und den Körper wieder bewusst wahrzunehmen. Leichte Stärkungs- und Dehnungsübungen, mit der Konzentration auf den Atem wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Der Energiefluss wird angeregt. Abrundend folgt zum Ende der Stunde eine Körper- bzw. Traumreise. Zur Anwendung kommen Asanas aus dem Hatha Yoga sowie Elemente aus dem Yoga Flow. Beim Hatha Yoga Flow steht das Zusammenspiel zwischen dem Atem in Verbindung mit der Bewegung im Mittelpunkt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.08.2024	20:00 - 21:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127
08.08.2024	20:00 - 21:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127
15.08.2024	20:00 - 21:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127

[zur Kursdetail-Seite](#)