

Kurs: 0630

## Yoga kann jeder

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. Ha heißt „Sonne, tha heißt „Mond“. „Yoga“ heißt „Einheit/Harmonie“. Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie. Hatha Yoga sagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist und als solcher gepflegt werden sollte, ohne ihn allerdings für das Wichtigste zu halten.

Durch regelmäßiges Üben wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Somit intensiviert sich auch das Gefühl für den eigenen Körper.

Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder stehend ausgeführt werden. Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Hinweis zu Covid 19: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen geimpft, genesen oder getestet sein. Nachweis bitte mitbringen!

Leitung: Editha Brinkmann-Idowu  
Beginn: **Mi, 30. Juni, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr**  
5 Abende  
Ort: **Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**  
88045 Friedrichshafen

Quartiersmanagement  
Allmand Carré  
Carolin Bucher,  
Allmandstr. 18,  
88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53  
E-Mail: carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de

**Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung Bodenseekreis e.V.**

Katharinenstr. 16, 88045 Friedrichshafen Tel. 07541/ 3786072



Katholische Erwachsenenbildung  
Bodenseekreis e.V.