

Kurs 2: Nr. 1109a

## 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.

- Leitung: Editha Brinkmann-Idowu
- Beginn: 6 x Mittwoch, 09./16./23./30.11.,  
07./14.12.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
- Ort: **Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**  
88045 Friedrichshafen
- Kosten: 42,00 Euro/ 36,00 Euro (ermäßigt)



Bild: Freepik.com

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

Katharinenstr. 16, 88045 Friedrichshafen Tel. 07541/ 3786072