

NEUER KURS Am Vormittag



YOGA



Start? 28.08.2023

(Übungsleiter: Andrea Malagon)

Uhrzeit?	9:00 - 10:30 Uhr
Dauer?	7 Mal
Wo?	Kleine Stadthalle, Uetersen
Kosten?	Mitglieder: 35,00 Euro Nichtmitglieder: 70,00 Euro
Anmeldung?	In der Geschäftsstelle des Sport & Spass
Mitbringen?	Matte zum Unterlegen und bequeme Sportkleidung

Yoga ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation.

Yoga in seiner ursprünglichen Form ist eine spirituelle Wegbeschreibung: durch Einhaltung einer bestimmten Lebensführung und durch körperliche und geistige Übungen stellt sich ein Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ein. Höchstes Ziel ist die Erlangung der höchsten Erkenntnis des Seins, eines kosmischen Bewusstseins.

