



Yoga beim TV 1883 Bischofsheim

Im Januar 2025 startet ein neuer Zyklus unserer beliebten Yoga Kurse. Hierauf möchten wir bereits jetzt aufmerksam machen.

Sanftes Hatha Yoga als Präventionskurs

Unser neuer Präventionskurs Sanftes Hatha Yoga startet am 14.1.2025 und findet immer dienstags von 09:00 bis 10:30 Uhr statt.

In dieser ruhigen Stunde unterrichten wir sanftes Yoga für alle Altersgruppen. Wir praktizieren fließende und verweilende Körperübungen, sanfte Atemübungen, Entspannung und Meditation. Das behutsame Ausführen der vielfältigen und ganzheitlich wirkenden Übungen schult die Wahrnehmung und Pflege des Körpers und Geistes. Die Gewöhnung an diese heilsame Achtsamkeit verhilft uns zu einer Gesundheit auf allen Ebenen. Bitte bringt eine Decke und ein kleines Kopfkissen für diese Stunde mit.

Dynamisches Yoga

Dieser Yoga Kurs startet am 18.1.2025 und findet immer samstags von 08:00 bis 09:30 Uhr statt.

Mobilisierende Übungen und Sonnengrüße in verschiedenen Variationen beleben auf sanfte Weise unseren Körper. Mit fließenden und verweilenden Übungen kräftigen und dehnen wir sacht unsere Muskeln und fördern unsere Koordination und das Gleichgewicht. Entspannung vor, zwischen und nach den Körperübungen, Atemübungen und Meditation beruhigen und erfrischen. Das behutsame Ausführen der vielfältigen Übungen schult die Wahrnehmung und Pflege des Körpers und des Geistes. Die Gewöhnung an diese heilsame Achtsamkeit verhilft uns zu einer Gesundheit auf allen Ebenen.

Alle Kurse finden in der TV Halle in der Rheinstraße 49 statt.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte an:
Per E-Mail an: sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de
Per Telefon: 06144-970213