

Yoga beim SVD

Von **09. August bis 27. September 2018** gibt es wieder einen neuen Yoga-Kurs beim SVD. Immer **donnerstags von 9 bis 10:15 Uhr** können Interessierte sanftes Yoga praktizieren. Atmung und Bewegung werden dabei präzise koordiniert, die Abläufe sind langsam und fließend (dynamisches Üben). Das entspannt, mobilisiert, kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, macht beweglicher und vertieft den Atem. Die Ausführung der Übungen erfolgt mit großer Achtsamkeit, der Geist wird ausgerichtet und beruhigt. Nicht sportlicher Ehrgeiz oder Akrobatik, sondern das Erreichen einer ruhigen und ausgeglichenen Qualität von Körper, Atem und Geist steht im Mittelpunkt des Übens. Der neue Kurs ist auch für Anfänger geeignet, bitte eine Yogamatte und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.