

## Fließend zur inneren Ruhe

### Hatha-Yoga

Kursbeginn: Dienstag, 7. Januar 2020  
Kurszeit: 18:30-20:00 Uhr  
Kursdauer: 8 Abende  
Ort: Gymnastikraum

**Beschreibung:** Hatha-Yoga beinhaltet eine kurze Anfangs- und Tiefenentspannung, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Es werden Grundstellungen (Asanas) vermittelt, denen Übungen zum Aufbau und zur Kräftigung der Muskulatur folgen. Durch das Erlernen verschiedener Atemübungen gelingt es, den Körper bewusst zu entspannen.

Dehnübungen sorgen für mehr Flexibilität des Bewegungsapparates. Die im Kurs erlernten Übungen können Zuhause problemlos fortgesetzt werden, da sie einfach sind und regelmäßig wiederholt werden. Yoga verhilft so zu mehr Flexibilität, Kraft und Ruhe im Alltag.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Sigrid Steinbach, Yoga-Lehrerin  
Kursgebühr: EUR 95,--

### Tai Chi / Qigong in Kombination

Kursbeginn: Montag, 20. April 2020  
Kurszeit: 19:00-20:30 Uhr  
Kursdauer: 6 Abende  
Ort: Gymnastikraum

**Beschreibung:** Eine wohltuende Kombination aus den langsamen, harmonischen Bewegungen des Tai Chi (Yang Stil) und der 5 Elemente - Harmonieübung des Qigong erwartet Sie. Durch die Verknüpfung der gesundheitsfördernden Bewegungsabläufe werden Körper und Geist auf sanfte Weise ins Gleichgewicht gebracht, der Fluss der vitalen Energie verbessert. Dadurch werden Schlaflosigkeit, Müdigkeit oder Rückenschmerzen gelindert, die körpereigenen Selbstheilungs- und Abwehrkräfte aktiviert. Die Übungen umfassen den Kreislauf anregende Bewegungen, das Stärken der Muskulatur, die Gelenke, die Konzentrationsfähigkeit, das Schulen der Wahrnehmung und vieles mehr.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Angelika Schützinger, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin  
Kursgebühr: EUR 69,--

**Anmeldung:** Verein für Gesundheitssport e.V.  
Telefon 0 75 62 / 75-274  
E-Mail info@verein-agw.de  
Internet www.verein-agw.de