



TSV Bönningheim – Abteilung Yoga

Im Yoga kommen verschiedene Atem-, Körper- und Meditationstechniken zur Anwendung. Durch die Techniken des Yogas wird der Energiefluss im feinstofflichen Körper angeregt. Der Körper wird mit Energie versorgt. Blockaden werden abgebaut.

Kann die Energie ungehindert fließen, dann hat dies Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Eine gute Immunabwehr, ein stabiler Kreislauf, gesunde Organe, innere Ruhe und Gelassenheit sind die Folge.

Yoga ist für jedes Alter geeignet und bedarf keiner Vorkenntnisse. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Unsere Übungszeiten sind jeden Mittwoch (außer in den Schulferien):

Von 17.00 – 18.30 Uhr und
von 18.45 – 20.15 Uhr.

Unser Übungsort ist der Gymnastikraum der Realschule (Bau III).

Weitere Infos erhalten Sie bei unserer Abteilungsleiterin, Frau Marianne Sartorius, Tel. 07143 – 2 21 28 oder direkt in einer der Übungsstunden.