

# \* YOGA \* YOGA \* YOGA \*



Wir freuen uns, ab Januar 2023 wieder mit drei Yoga Kursen  
in das neue Jahr starten zu können!

## Yoga für Körper, Geist und Seele

Du hast Lust, an einem Kurs teilzunehmen?  
Dann hast du dazu an folgenden Terminen Gelegenheit:

### Kursangebot I mit Katharina Heerde:

#### Hatha Yoga für Anfänger:

jeweils **dienstags**, vom **10.01.2023** bis 14.03.2023 (10 Wochen)

Uhrzeit: 20.15 bis 21.15 Uhr

Ort: Turnhalle **Lindenberg**, Togoplatz/Wissmannstraße, 34123 Kassel

Kursinhalt:

Dieser Kurs ist für alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Spüre in den Körperübungen (Asanas) Deinen Körper, Deinen Atem und sei ganz bei Dir selbst. Ziel ist es, eine Stille in Dir zu finden. Vergangenheit und Zukunft gedanklich ruhen zu lassen und den Fokus ganz auf das Hier und Jetzt zu legen.

### Kursangebot II mit Martina Peters:

#### Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene:

jeweils **mittwochs**, vom **11.01.2023** bis 15.03.2023 (10 Wochen)

Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule am **Eichwald**, Umbachsweg 61, 34123 Kassel

### Kursangebot III mit Jacqueline Schwind-Schrader

#### Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger:

jeweils **donnerstags**, vom **26.01.2023** bis 30.03.2023 (10 Wochen)

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule am **Eichwald**, Umbachsweg 61, 34123 Kassel

Kursinhalt:

Es werden Grundformen der Asanas (Körperhaltungen), Grundlagen der Yogaatmung (Pranayama) und Tiefenentspannung geübt. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf rumpfstabilisierenden, rückschonenden Übungen (Kräftigung, Koordination und Entspannung).

### **Teilnahmebedingungen:**

Verbindliche Anmeldung per E-Mail: [b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de](mailto:b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de)

Kosten: Vereinsmitglieder EUR 15,00 / Nicht-Vereinsmitglieder EUR 50,00

Informationen zur Überweisung erhaltet ihr nach Anmeldung.

Bitte eigene Yoga-Matte mitbringen.