



Yoga 1

(Hatha Yoga, Vinyasa-Flow sowie Elementen aus dem Yin-Yoga)

Yoga ist eine mehr als tausend Jahre alte Übungsmethode aus Indien, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Wurzeln des Yoga stammen aus dem Hinduismus. Das Wort „Yoga“ stammt aus der indischen Gelehrten-sprache „Sanskrit“. Es hat denselben Wortstamm wie das Wort „Joch“, mithin anjochen also zusammenbinden, anspannen, anschirren der Seele an den Körper. Wir in der westlichen Welt verstehen unter Yoga einen körperbetonten Ansatz – es werden die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparates, gestärkt und auch die Flexibilität der Muskeln, Bändern und Sehnen deutlich erhöht - verbunden mit Atem- und Entspannungstechniken. Diese Form des Yoga nennt man „**Hatha Yoga**“, was so viel bedeutet wie „kraftvolles Yoga“. **Vinyasa-Flow** ist eine dynamische Übungsfolge von Asanas (Körperübungen), die fließen bewusst im Fluss mit dem Atem ausgeübt wird. **Yin Yoga** wird auch passives Yoga genannt, da die Asanas länger gehalten werden mit möglichst wenig Muskelkraft. Durch das lange Verweilen in den Positionen werden die tiefen Schichten des Körpers wie das Bindegewebe, die Bänder, Sehnen und Gelenke aktiviert und Lebensenergie harmonisiert.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 12.01.2024 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen für Anfänger und Fortgeschrittene an. Der Kurs findet jeweils freitags von 17.15 bis 18.30 Uhr an 10 Terminen statt.

Der Kurs kostet für TSV-Mitglieder 50,-€, für Nichtmitglieder 75,-€.

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen.

Die Teilnehmerzahlen pro Kurs sind begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, falls vorhanden ein Yogakissen, warme Socken.

Anmeldungen unter freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de oder
Tel. 07931 / 4 30 36 (**ab 18 Uhr**).