**Hatha Yoga und der klassische Sonnengruß**

**Ein Kurs für Anfänger und Geübte**

Ziel dieses Kurses ist eine tiefere Entspannung, ein gesunden, kräftigen Körper und einen klaren, konzentrierten Geist zu erfahren. Jede Stunde beginnt mit einer schönen Anfangsentspannung.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erlernen und Üben des klassischen Sonnengrußes (Surya Namaskara) sowie Vorbeugen, Stützhaltungen und Gleichgewichtshaltungen. Der Sonnengruß ist eine fließende Folge von Körperstellungen (Asanas). Atmung und Bewegung werden bewusst verbunden. Er aktiviert den ganzen Körper, öffnet Gelenke, stimuliert den Kreislauf und die Nervenbahnen. Mit Variationen die speziell auf Rückentraining ausgerichtet sind. Durch Anspannen / Entspannen der Muskeln werden Spannungen gelöst und der ganze Körper kommt zur Ruhe, Energie kann fließen, Ängste und Sorgen können abgeschüttelt werden. Jede Stunde endet mit einer schönen Endentspannung.

Beginn 13.09. Dienstag, Athletenhalle Schramberg . Der Yogakurs beinhaltet 12 Abende von 18.30 -19.30 Uhr
Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Sitzkissen

Anmeldung über die SG Schramberg oder Angela Arcadi Yogalehrerin 07422-3169

angela.arcadi@t-online.de