**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

**Der Breitensportverein für und in Baumberg**

****

**Neues Kursangebot Yoga**

**Yoga der Achtsamkeit in meditativer Form**

In diesem Kurs können Sie lernen, mit sanften Körperübungen die mit dem Atem verbunden werden, achtsam in die eigene Mitte zu kommen.

Im Achtsamkeitsyoga geht es darum sich in liebevoller Weise seinen eigenen Grenzen anzunähern diese zu erkennen und anzunehmen.

Durch den eigenen Atem, der Sie beim praktizieren der Yogaübungsreihen begleitet, ermöglichen Sie ihrem Geist zur Ruhe zu kommen und den gegenwärtigen Moment tief wahrzunehmen.

Dadurch entsteht ein inneres Wohlbefinden und Gelassenheit.

Durch regelmäßiges Praktizieren ist es möglich Belastungen des Alltags mit größerer Ruhe und distanzierter zu betrachten.

Das wertvolle an dieser Praxis ist, man kann jederzeit im Alltag darauf zurückgreifen, denn man hat sein Werkzeug immer bei sich.

In unserer schnelllebigen Zeit ist es für die Gesundheit sehr wichtig zur Ruhe zu kommen und seinen Körper wahrzunehmen. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt in der Entspannung.

Es werden in achtsamer und meditativer Weise Sequenzen aus dem Hatha Yoga einfließen sowie Atem- und Meditationsübungen.

**Yoga zählt nachweislich zu den erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien.**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit und ohne Yogakenntnisse.

**Mitzubringen sind eine Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung und zu Trinken. Falls vorhanden eine Yogamatte und ein Meditationskissen (ersatzweise ein großes Kissen).**

**Auskünfte erteilt die Kursleiterin Frau Alexandra Diez unter 0163-2656426. Die Anmeldung richten Sie bitte an** **info@btsc1897.de** **oder 02173-60639. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.**

Der Kurs besteht aus jeweils 10 Einheiten à 1,5 Stunden und startet am

**Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 65€ und für Nichtmitglieder 90€.**

**Ort: Sporthalle am Waldbeerenberg/Europaallee, 40789 Monheim am Rhein**