



# Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.

Der Breitensportverein für und in Baumberg



## Neues Kursangebot Yoga

### Yoga mit dem Stuhl

**„Yoga mit dem Stuhl“ ...für noch mehr Entspannung, Beweglichkeit und Lebensfreude....**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Gleichzeitig stärken Sie die Beweglichkeit und Koordination. Blockaden können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Gleichzeitig ist das ein gutes Konzentrations- und Gedächtnistraining.

#### **Es werden keine Vorkenntnisse benötigt:**

Alle Körperübungen werden angeleitet und von den Teilnehmern entsprechend ihrer individuellen Fitness und Tagesform ausgeführt.

#### **Ablauf:**

Jede Yogastunde beginnt mit einer kurzen Entspannung oder Atemübung. Diese bereitet Dich auf die Asana- Yogaübungen vor und hilft Dir, den Alltagsstress loszulassen. Die Asana helfen Dir, beweglich zu bleiben.

Zum Ende der Stunde folgt eine Tiefenentspannung. Diese hilft Dir, die Stresshormone abzubauen, Glückshormone auszuschütten und im Einklang mit Dir zu bleiben.

Blockaden können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

#### **Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Senioren\*innen, sondern:**

- Ist wunderbar für Menschen geeignet, die den eigenen Körper oder Körperpartien schonen müssen (Gelenke, Becken, unteren Rücken....) und trotzdem beweglich bleiben möchten. Die Übungen werden auf eine schonende und entspannte Art und Weise absolviert.
- Eignet sich zur Verbesserung der Atmung, verschiedene Atemübungen sorgen für mehr Atemvolumen und verbessern die Sauerstoffzufuhr.
- Zur Entspannung und Stressbewältigung, durch verschiedene Entspannungstechniken, Meditationen und Atemübungen lassen Sie noch mehr los und kommen noch mehr zur Ruhe.

- Gut im Alltag integrierbar, zur Entspannung und Lockerung (zu Hause oder im Büro), Sie bleiben in Ihrem Alltag beweglich.

**Weitere Informationen/Anmeldung unter [info@btsc1897.de](mailto: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 9 Einheiten à 60 Minuten und startet am

**Dienstag, den 24.10.2023 um 9:15 und endet um 10:15 Uhr.**

**Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 45€ und für Nichtmitglieder 54€**

**Ort: Sportanlage Waldbeerenberg, Europaallee 1, 40789 Monheim am Rhein**