

# Hatha Yoga für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit

Am **Mittwoch, den 11.10.2017**  
bietet Angelika Driver (Yogalehrerin  
BYV) erstmalig **ein Hatha Yoga  
Kurs** in den Räumen des  
Dorfgemeinschaftshauses Stirpe an.



Das Motto ist "**Yoga für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit**" Yoga ist ein jahrtausendaltes Übungssystem, das Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht bringen kann. Körperübungen und Atemtechniken wechseln sich mit Entspannungs- und Konzentrationstechniken ab. Durch Körperübungen, die in fließenden oder statischen Stellungen geübt werden, erlangt man mehr

Beweglichkeit, Kraft und seelische Stabilität. Durch gezielte Atemübungen kommen wir in ein Wohlbefinden, da ein Zusammenhang zwischen seelischen Gemütszustand und Atmung besteht. Der Atem hat eine zentrale Bedeutung im Yoga, als Verbindung zwischen Körper und Geist, so findet man mehr Gelassenheit, Ruhe, Klarheit und Freude. Yoga- bietet somit eine gute Chance, den Alltagsstress und unsere psychischen Belastungen besser bewältigen zu können und in Balance zu kommen. Die Stunden orientieren sich am klassischen **Hatha Yoga**. Der Kurs beginnt am 11.10.2017 und findet zehnmal in der Zeit von 17.30 bis 19.00 Uhr statt.

Die **Teilnahmegebühr beträgt 100 Euro**. Mitzubringen sind eine Matte, eine Wolldecke und bequeme Kleidung.

Anmeldung und weitere Informationen bei **Angelika Driver** unter **0152/09817061**.

Euer Vorstand für GfS