

## „Yoga beim TV 1910 Girbelsrath e.V.“

Haben Sie das neue Jahr mit dem Vorsatz begonnen, mehr fürs Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun? Dann sind Sie in der Yoga-Abteilung des TV 1910 Girbelsrath e.V. genau richtig.

„Yoga“, seit über 25 Jahren ein fester Bestandteil des Vereins, entstand vor Tausenden von Jahren in Indien und bedeutet so viel wie Einheit, Ganzheit und Harmonie. Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele sind die hohen Ziele dieser Philosophie.

Eine Übungseinheit von 90 Minuten umfasst Anfangsentspannung, Aufwärmen, die Übungsreihe und eine Endentspannung. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, aber auch durch Druck auf verschiedene Körperbereiche wird Einfluss auf den gesamten Organismus genommen.



Geübt werden verschiedene Yogastile, deren Basis Hatha-Yoga bildet. Mal fließen die Teilnehmer von einer Körperhaltung in die nächste, mal werden die so genannten Asanas statisch gehalten. Übungsreihen aus der Yoga-Therapie widmen sich gezielt verschiedenen Körperregionen.



Die Übungsstunden sind dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr oder donnerstags von 09:30 bis 11:00 im Yogaraum der Maar-Halle in Girbelsrath.

Interessenten zu „Yoga“ oder auch den anderen Aktivitäten des TV 1910 Girbelsrath e.V. erhalten ausführliche Informationen bei Elke Mehl (02421/36666) und Hildegard Pöcher (02421/34170) oder im Internet unter [www.tv-girbelsrath.de](http://www.tv-girbelsrath.de).