

# Hatha Yoga bei der DJK Würzburg

## Der Tanz mit dem Atem



Yoga ist in aller Munde. Yoga ist eine Form der körperlichen Ertüchtigung aus dem alten Indien. Hatha Yoga ist für jedes Alter geeignet und die beeindruckenden Körperhaltungen sollen einen nicht abschrecken. Yoga ist der Tanz mit dem Atem. In sanften, intensiven Übungseinheiten wird der Körper gedehnt und gestärkt. Die Achtsamkeit auf die Atmung bringt den Geist zur Ruhe und schenkt einen kleinen Schritt aus dem täglichen oft gehetzten Leben.

### **Unsere Übungsleiterin:**

Ruth Kunkel praktiziert selbst seit 20 Jahren Yoga und lehrt Yoga seit vielen Jahren. Ihre Ausbildung hat sie bei Ralph Otto absolviert und bei Dr. Ronald Steiner ihr Wissen regelmäßig in Workshops vertieft.

### **Unsere Kursangebote ab September:**

#### **Hatha Yoga für Neugierige und Neulinge. Sachte und intensiv. Für jedes Alter.**

10 x freitags 13:30 Uhr – 14:30 Uhr (60 Minuten)

Halle 1 DJK-Sportzentrum

Start: 13. September

Kurskosten für Nicht-Mitglieder: 100 €. Mitglieder erhalten vergünstigte Kurskarten.

#### **Hatha Yoga für Neueinsteiger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Sanft und intensiv.**

10 x freitags 14:45 Uhr – 16:15 Uhr (90 Minuten)

Halle 1 DJK-Sportzentrum

Start: 13. September

Kurskosten für Nicht-Mitglieder: 120 €. Mitglieder erhalten vergünstigte Kurskarten.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch, ggf. eine Decke und ein Kissen mitbringen. Matten werden in der ersten Stunde gestellt. Alles Weitere erklärt unsere Übungsleiterin in der ersten Stunde.

**Anmeldung u. Informationen in der DJK-Geschäftsstelle. [info@djk-wuerzburg.de](mailto:info@djk-wuerzburg.de); Tel. 415151**