

# BETRIEBSSPORTVERBAND VON 1952 E.V. LÜBECK

Das gesundheitsorientierte Betriebssport- und Freizeitangebot in Ihrer Nähe



## Yoga

Tina Stute  
Yogalehrerin  
Handy  
0176 346 350 08

# Yoga

Beim Hatha-Yoga, das sog. körperorientierte Yoga, strebt der Yogi eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele an. Um diesen ausgewogenen Zustand des inneren Gleichgewichts/der Einheit zu erreichen, nutzt der Yogi verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und diverse Konzentrations- und Meditationsübungen.

Eine Yogastunde endet in der Regel mit einer längeren Endentspannung, die Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung enthält.



**Ort :** Marienschule, Langer Lohberg, 23552 Lübeck

**Zeit :** Montag jeweils 75 Minuten  
16.30 bis 17.15 Uhr

**Ab 21.09.2020**

**Kursgebühr: 8 Termine 80,00 €**

**und einem einmaligen Verbandsbeitrag in Höhe von 7,31 € pro Kalenderjahr.**

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.

Eine Schnupperstunde für 10,00 € ist nach vorheriger Absprache möglich.

**Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.**