



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

Energie Yoga – Yoga für Ältere und Späteinsteiger

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	21. April 2018
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 16:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Ockershausen, Zwetschenweg 10 Parkmöglichkeit: Parkplatz des Georg-Gaßmann-Station. Ausgang Leopold-Lucas-Straße, nach links bis zum Zwetschenweg gehen. Dort bis zu einem Parkplatz mit 2 Bäumen, links davon kommt man zur Turnhalle.
<u>Referentin:</u>	Sabine Diehl
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	08.04.2018
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.

Energie Yoga - Yoga für Ältere und Späteinsteiger

Yoga ist so beliebt wie noch nie. Es gibt viele verschiedene Stile – vom kraftvollen Power-Yoga bis zum ruhigen meditaven Yoga. Jeder kann seiner Neigung entsprechend seinen Yoga-Stil finden. Die Fitnessorientierung steht dabei oft im Vordergrund. Die körperliche Fitness zu verbessern in Form von Asanas ist aber nur ein Aspekt der Yoga-Philosophie. Vielmehr geht es darum seine Energiepotentiale zu entdecken, den Geist zu beruhigen, um so zu mehr innerer Zufriedenheit und Ruhe zu gelangen. Es geht also nicht darum sich „zu verrenken“, so dass Yoga sehr wohl eine wunderbare Möglichkeit auch für Ältere und Späteinsteiger ist, das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

Schwerpunkte des Workshops:

- Erarbeitung von einfachen Yoga Flows
- Betrachtung der Asanas bei körperlichen Einschränkungen
- Energie Yoga durch Mudras und Pranayama – einfache Atemtechniken und Handhaltungen, die zu mehr Energie führen
- Yoga auf und mit dem Stuhl