



NEUER KURSSTART

TSV EINTRACHT HITTFELD

YOGA für Einsteiger

Unser Yoga für Einsteiger richtet sich an alle, die vielleicht erst ein paar Male, vielleicht noch nie, Yoga praktiziert haben. Die genaue Ausrichtung in den einzelnen Yogapositionen (Asanas) und der achtsame Umgang mit dem Körper stehen dabei im Vordergrund. Die besondere Kombination von aktivierenden, kraftvollen Übungen und ruhigen Entspannungssequenzen verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer, und innere Balance. Ganz gezielt wird die Muskulatur des ganzen Körpers gekräftigt. Meditation und Atemübungen dienen dem Stressabbau und der Körperwahrnehmung und machen die Yogastunde komplett. Es wird außerdem auf die einzelnen Wünsche und Bedürfnisse der Kursteilnehmer eingegangen.

Kursleitung: Jessica Geiger



Ich bin Lehrerin an einer allgemeinbildenden Schule in Hamburg für die Fächer Englisch, Spanisch, Sport und Theater, Entspannungskursleiterin und Yogalehrerin.

Mit 17 hatte ich meinen ersten „Hexenschuss“ und von da an war klar, dass gezielte Übungen für den Körper, aber auch für den Geist, zu einem schmerzfreien und gesunden Leben für mich dazu gehören. So entdeckte und übte ich unterschiedliche Yogastile und erlernte durch Kurse zum Thema „Entspannung“ auch einen anderen Umgang mit Stress. In meiner Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich umfangreiche Kenntnisse zu den verschiedenen Aspekten des Yoga erlangt und freue mich, sie mit euch teilen zu können.

Eine Yoga Einheit umfasst bei uns 75 Minuten.

Kurszeit: Freitag 11:00 – 12:15 Uhr auf der Galerie

Wir bieten Yoga als Kurs an.

10 Stunden (Beginn 14.01.2022): Mitglieder 95,- € / Nicht-Mitglieder 135,- €

Anmeldung: geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de