

Yoga & Entspannung

Finde deine Insel im Alltag

Yoga & Entspannung Einführungskurs

4. November bis 9. Dezember 2010

Weitere Informationen und Anmeldung

Liechtensteiner Seniorenbund

fitness 50+

Post-Strasse 15, 9494 Schaan

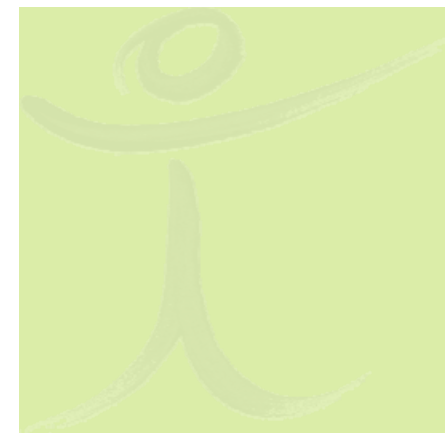
Tel. 230 48 00 / E-Mail: fitness@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

Bürozeiten.

Werktags von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechperson: Marianne Hoop



Unser Kursangebot:

Datum / Dauer:	vom 04. Nov. bis 9. Dez. 2010 6 Lektionen: 04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.2010
Tag/Zeit:	Jeweils am Donnerstag von 13.45 – 15.00 Uhr
Kursort:	Kindergarten Maschlina, Triesen
Kosten:	CHF 85.— (Teil-Rückerstattung durch Krankenkasse bei entsprechender Zusatzversicherung)
Kursleitung:	Sabine Tschol, Triesen Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- pädagogin und Yogalehrerin
Veranstalter:	Liecht. Seniorenbund / fitness 50+ Post-Str. 15 9494 Schaan
Anmeldung:	bis 29. Oktober 2010 beim Liecht. Seniorenbund Tel. 230 48 00
Anzahl Teilnehmer:	mindestens 6 maximal 9
Zielpublikum:	Frauen und Männer ab 50
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer/innen

Was ist Yoga?

Yoga besteht aus drei Elementen; den Körperübungen, den Atemübungen sowie der Entspannung. Diese Elemente führen dazu, dass unser Körper, unser Geist und unsere Seele in Einklang kommen.

Yoga ist grundsätzlich für jedermann, -frau jeden Alters geeignet, da er sehr individuell geübt werden kann.

Yoga ist keine Religion sondern eine philosophische Lehre, die zu allen Überzeugungen passt.

Kursinhalt:

Yoga ist ein Gelenkigkeits-, Durchblutungs-, Wahrnehmungs- und Gehirntaining.

Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Atmung sein, wir werden durch gezielte Übungen lernen unseren Atem wieder ruhig und tief fließen zu lassen. Somit können wir unsere Energie gezielter einsetzen und in Stresssituationen ruhiger handeln.

Folgende Methoden werden ebenfalls angewendet:

- Sanfte Yogaübungen zur Wahrnehmung von Körper & Atem
- Autogenes Training
- Yoga Nidra
- Entspannen mit Fantasiereisen
- etc.

Kursziel:

Die Wahrnehmung des Körpers und der Atmung werden gefördert und so die Achtsamkeit gestärkt.

Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel werden sanft trainiert.