

# ***Kleine Auszeit im Advent 10.12.22***

-eigene Matte (wenn vorhanden), großes Handtuch (Duschtuchgröße),  
bequeme (Sport-) Kleidung & ggf. dicke Socken mitbringen

## **Ganzkörper-Mobilisation**

Dieser Kurs bietet eine sanfte Mobilisation der Gelenke und eine leichte Kräftigung der Muskulatur. Er ist wohltuend und für jeden geeignet, es ist keine Vorerfahrung erforderlich.

## **Stretching**

Dieses Kursangebot widmet sich nach einem Aufwärmteil dem statischen (gehaltenen) und dem dynamischen (federnden) Dehnen. Durch regelmäßiges Dehnen bleiben die Muskeln, die Sehnen und die Bänder elastisch und die Gelenke beweglich. Stretching dient als Vorbereitung auf sportliche Betätigung, fördert körperliche und seelische Entspannung und wirkt beruhigend und entkrampfend.

## **Yoga Flow**

Ein leichter Yoga-Flow für Anfänger; Männer und Frauen gleichermaßen. Lerne Yoga kennen und fließen durch die Körperhaltungen des Yogas in einen ruhigen, meditativen Zustand. Körper und Geist werden in Einklang gebracht durch bewusste Wahrnehmung, Präsenz und Gelassenheit.