

# ***Kleine Auszeit im Advent 09.12.23***

-großes Handtuch, bequeme Sportkleidung & ggf. dicke Socken mitbringen

## **Atemflow & Entspannung**

Die Anwendung von Entspannungstechniken und Atemübungen helfen, Stress zu reduzieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die innerlich ruhiger werden und dadurch mehr Kraft und Energie spüren möchten.

## **Mobilisation & Dehnung**

Dieses Kursangebot widmet sich zum einen der Mobilisation der Gelenke (vor allem Iliosakralgelenk und Lendenwirbelsäule) und zum anderen der Dehnung des gesamten Körpers. Regelmäßiges dehnen & mobilisieren lässt Muskeln, Sehnen und Bänder elastisch bleiben und fördert die Beweglichkeit des Körpers. Der Kurs für jeden geeignet, es ist keine Vorerfahrung erforderlich.

## **Fließendes Adventsyoga**

Ein leichtes, fließendes Adventsyoga für Anfänger; Männer und Frauen gleichermaßen.

Lerne Yoga kennen und fließe durch die Körperhaltungen des Yogas in einen ruhigen, meditativen Zustand. Körper und Geist werden in Einklang gebracht durch bewusste Wahrnehmung, Präsenz und Gelassenheit.