



<https://blz.li/3zb8>

TSV INGELN-OESSELSE BIETET AB 6. NOVEMBER YOGA AN

Veröffentlicht am 14.10.2013 um 20:22 von Redaktion LeineBlitz

Dem TSV Ingeln-Oesselse ist es gelungen, eine Kursleiterin für den Aufbau eines neuen Yoga-Angebots zu gewinnen. Dagmar Reißhauer, zertifizierte Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder vom Institut für Gesundheitspädagogik München, unterrichtet unter anderem im Bildungsverein Hannover. Der neue "Hatha Yoga"-Kurs für bis zu 12 Teilnehmer beginnt am Mittwoch, 6. November, und läuft über zehn Wochen. Eine Fortführung des Angebots ist im Anschluss geplant. Yoga kann als eines der exaktesten Verfahren begriffen werden, mit dem muskuläre Dysbalancen, die im Alltag entstehen, rückgängig gemacht werden können. Im Yoga wird die Körperwahrnehmung durch entspannte Aufmerksamkeit geschult - ungünstige Haltungsmuster werden durch neue, positive Muster ersetzt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die grundlegenden Yogahaltungen (Asanas) Schritt für Schritt, es wird besonderer Wert auf die genaue und gesundheitsfördernde Ausrichtung der Asanas gelegt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen der Muskel-, Sehnen-, Gelenk- und Knochenorte vor dem Hintergrund der indischen Gesundheitslehre des Ayurveda. Interessierte benötigen für diesen Kurs weder Vorkenntnisse noch große Beweglichkeit. "Wenn Sie Freude daran haben, aktiv und eigenverantwortlich Ihre Gesundheit zu fördern, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen", sagt die Yoga-Lehrerin. Die wöchentliche Trainingszeit beträgt 90 Minuten jeweils mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr im Mehrzweckraum des Vereins. In den Ferien wird pausiert. Mitzubringen sind eine Decke, lockere Kleidung und warme Socken. Die Kosten betragen für Vereinsmitglieder 15 Euro pro Monat. Für Nicht-Vereinsmitglieder fällt eine Kursgebühr in Höhe von 60 Euro für 10 Termine an. Anmeldung: Bis 31. Oktober über den Briefkasten des Vereinsbüros, per Mail an yoga@ingeln-oesselse-tsv.de, oder telefonisch unter (0 51 02) 91 63 67.