



TSV Schondorf Sommerkurse 2018

- **Hatha Yoga für Alle**
- **Yoga und achtsames Gehen in der Natur – “Lauf dich frei!”**





TSV 1920 Schondorf e.V.

Hatha Yoga für Alle

Mittwochabend:

Beginn: 25. April 2018, 19:15 – 20:45 Uhr

Ort: Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6

Donnerstagvormittag:

Beginn: 26. April 2018, 11:15 – 12:45 Uhr

**Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf,
Schulstraße 15**

- Dauer: **11 x 90 Minuten**
- Kursgebühr: **85 Euro**
- Bitte Decke und Kissen mitbringen

Yoga für Alle

Yoga unterscheidet sich dadurch von Sport, dass es um die Schulung und Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, Energie und Bewusstsein geht und nicht nur um Leistung. Es hilft zum Abbau von Stress und Burnout, durch Stärkung der natürlichen Lebensenergie und Selbstheilungskräfte mit sanften Körperübungen in Ruhe und Bewegung. Achtsamkeitstraining, Atembewusstsein, Pranayama- und effektive Entspannungstechniken sowie Meditation führen zu mehr Qualität im Leben sowie zu Selbstliebe, Respekt und Achtsamkeit für sich selbst und Andere. Chakren-Reinigungen führen zu Entgiftungsprozessen und halten uns dadurch gesund!

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de

**Ulrike Regina Schick, Kursleiterin, Telefon: 08869/9137382,
E-Mail: info@herz-bewusst-sein.de**

Zur Lehrperson: Ulrike Regina Schick, Yogalehrerin BDY/EYU/Gestalt- und Aura-Therapeutin sowie Ausbilderin, übt und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga in Einzelstunden, Gruppen und Seminaren.

Konto: TSV Schondorf, Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Yoga und achtsames Gehen in der Natur – „Lauf dich frei!“

Donnerstagnachmittag: **Beginn: 26. April 2018, 15 – 16 Uhr**
Treffpunkt: Schondorf, An der Point, Ecke
Weingartenweg – den Skulpturenweg am
Ammersee entlang

- Dauer: **8 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **48 Euro**

Yoga und achtsames Gehen in der Natur

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Dabei kann regelmäßiges Spazierengehen bereits helfen, diesen vorzubeugen. Bei bereits vorhandener Erkrankung kann Yoga und achtsames Gehen in der Natur eine bereits angelaufene Behandlung unterstützen. Dieser Kurs ist für Alle, die mit achtsamem Gehen und sanften Yogaübungen in der Natur etwas für ihre Gesundheit tun möchten – und das gemeinsam in einer Gruppe.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de

**Ulrike Regina Schick, Kursleiterin, Telefon: 08869/9137382,
E-Mail: info@herz-bewusst-sein.de**

Zur Lehrperson: Ulrike Regina Schick, Yogalehrerin BDY/EYU/Gestalt- und Aura-Therapeutin sowie Ausbilderin, übt und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga in Einzelstunden, Gruppen und Seminaren.

Konto: TSV Schondorf, Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96