



SV 1965 Nordheim e.V.

[www.sportverein-nordheim.de](http://www.sportverein-nordheim.de)

.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth

# Yoga

Ab Montag, den 27. September 2021 findet in der Zeit von 19 bis 20 Uhr Yoga unter der Leitung von Julia Röder statt. Der Kurs findet 10 x statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Yoga ist so viel mehr als ein paar Mal hintereinander „Om“ zu singen und ein wenig zu meditieren. Mit Yoga lassen sich sowohl die Körperkraft als auch die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Wir üben die Asanas (Haltungen) in einem dynamischen Bewegungsablauf und achten dabei auf unseren Atem. Die Asanas werden den Teilnehmern entsprechend angepasst. Das Zusammenspiel aus Bewegungs- und Atemfluss stärkt nicht nur den Körper, es bringt auch unseren Geist zur Ruhe; das macht Yoga zu einem ganzheitlichen Übungssystem, das der Gesundheit und Gesunderhaltung des Körpers dient.

Bitte Handtuch bzw. Mattenauflage und eine leichte Decke mitbringen.

**Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung und unter Bestätigung und Einhaltung der aktuellen Coronaregeln erfolgen unter:**

Sieglinde Rammer-Schmidtkunz

[s.rammer-schmidtkunz@sportverein-nordheim.de](mailto:s.rammer-schmidtkunz@sportverein-nordheim.de)