



# Yoga

Die wunderbare Tradition des Yoga bietet uns viele Möglichkeiten, wohltuend auf Körper und Geist einzuwirken.

Durch die Verbindung von Bewegungen und Atmung stellt sich Achtsamkeit und Ruhe ein.

Geübt wird überwiegend dynamisch. Aktivierende und stärkende Asana verbessern die Stabilität.

Die Übungseinheiten werden mit entspannenden und meditativen Übungen abgerundet.

**Mitzubringen sind eine Yogamatte und gerne auch ein flaches Kissen.**

Ort: Schule am Stadtpark (Turnhalle)  
Schulstr. 22, 23568 Lübeck

Zeit: Mittwoch, 17.15 – 18.30 h

**Neuer Kurs ab 10.01.2024**

Kursgebühr: 90,00 € für 10 Termine

Hinzu kommt 1x im Jahr der Beitrag von 9,31 € für den Betriebssportverband (Versicherung und Verwaltung)

Den gesamten Betrag bitte am ersten Kurstag in bar bezahlen

Kursleiterin:  
Claudia Wilm  
Yogalehrerin (BDY, EYU)

Anmeldung: beim BSV 0451-77075 oder bei der Kursleiterin 0451-8089090