



# 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.

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrungen.

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

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

Zeit: Mittwoch, 18.45 – 19.45 h

**Neuer Kurs ab 02.09.2026**

Kursgebühr: 80,00 € für 10 Termine

Hinzu kommt 1x im Jahr der Beitrag von 15,00 € für den Betriebssportverband (Versicherung und Verwaltung)

Den gesamten Beitrag bitte **am ersten Kurstag** in bar bezahlen.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Kursleiterin:  
Claudia Wilm  
Yogalehrerin (BDY, EYU)

Anmeldung: beim BSV 0451-77075, bzw. per E-Mail oder bei der Kursleiterin 0451-8089090

