



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, 17.15 – 18.30 h

Neuer Kurs ab 02.09.2026

Kursgebühr: 90,00 € für 10 Termine

Hinzu kommt ein Jahresbeitrag 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

Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck Email: Info@BSV-Luebeck.de
www.bsv-luebeck.de

T: 0451 77075 / Fax: 0451 3995312,
Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

