

Entspanntes Sommer-Yoga-Wochenend-Seminar im Bildungszentrum Sorpesee in Sundern

Kursnummer: E6001

Beginn: Fr., 12.08.16, 17:30 Uhr
(Anreise ab 16:00 Uhr möglich)

Ende: So., 14.08.16, 15:00 Uhr

Kosten: € 260,-

Kursleitung: Marita Brinkschulte

Ort: Bildungszentrum Sorpesee, Brunnenstr. 36,
59846 Sundern, Tel.: 02935 80260, Infos, Bilder
und Anfahrtsbeschreibung unter:

www.bildungszentrum-sorpesee.de

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Yoga-Sitzkissen
(wenn vorhanden), Decke, bequeme Kleidung. In
der Teilnahmegebühr enthalten sind die Seminar-
gebühr, die Kosten für zwei Übernachtungen in ein-
em Einzelzimmer, Vollverpflegung und Kurtaxe.
Bitte beachten Sie, dass eine kostenlose Stornie-
rung nur bis einschließlich 26.07.16 möglich ist.
Danach oder bei Nichterscheinen fällt eine Ge-
bühr von € 152,- an. Sollte eine Ersatzteilnehmer/-
in gefunden werden, entfallen die Stornierungsge-
bühren.

Weitere Informationen:

Nicola Biege, Studienbereich Gesundheit

Tel.: 02303/103-732

E-Mail: nicola.biege@stadt-unna.de

Anmeldung:

Tel.: 02303/103-713 oder -714

www.vhs-zib.de



Entspanntes Sommer-Yoga- Wochenend-Seminar

12. bis 14. August 2016

Bildungszentrum

Sorpesee

Sundern





Einfach mal raus, abschalten und hinein in die Leichtigkeit des Sommers!

Yogaübungen in Form von Ganzkörper-Stretching sorgen nicht nur für eine geschmeidige Muskulatur. Sie verlangen auch Aufmerksamkeit für das Detail und fördern dadurch die Konzentrationsfähigkeit, verknüpfen Bewegung mit Atmung, entgiften den Körper und verhelfen zu neuer Vitalität.

Yoga schult Körper und Geist gleichermaßen und eröffnet dadurch einen Weg zu innerer Harmonie und einem neuen Körperbewusstsein. Die Varianten der klassischen Yoga-Haltungen helfen,

Verspannungen zu lösen, die sich durch Fehlhaltungen, falsche Ernährung und Stress aufgebaut haben, und können so die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder herstellen.

Das Seminar richtet sich an alle, die auch in der Sommerpause Spaß an Bewegung und Yoga haben. Die Übungen lassen sich den Bedürfnissen entsprechend gestalten, sodass Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen Freude an den Asanas finden.

Überblick

- tägliche Yogasequenzen
- Atem- und Energieübungen
- Bewegungsmeditationen
- Gemeinsames Miteinander bei Spaziergängen und Gesprächen
- Entspannungsübungen
- Mentales Training für mehr positive Gedanken

Die Dozentin Marita Brinkschulte ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Yogalehrerin, Ayurveda-Beraterin und zertifizierte Entspannungskursleiterin. Mehr Informationen:

www.lebensbalance-brinkschulte.de

