

## Fit in den Frühling

Im März richten wir uns auf den Frühling ein, putzen das Haus und warten auf den Sonnenschein. Hast Du den Frühjahrsputz auch für Deinen Körper geplant? Am 19.03.22 bekommen Groß und Klein bei uns die Chance dazu. Wir haben in Kooperation mit Jessica Bialek von der Yogistube einen Yogavormittag geplant zu denen totale Yogabeginner willkommen sind und freuen uns folgende Kurse anzubieten:



Yoga für Anfänger von 09:00h bis 10:00h: Bewegung am Morgen erfreut den Rücken so richtig nach dem Liegen in der Nacht. Alle Gelenke bewegt, gestreckt und mobilisiert, lässt uns wieder glänzen. Nach der angenehmen Ruhe in der Entspannung, kann der Tag so richtig beginnen.

Familienyoga ab 4 Jahren von 10:15h bis 10:45h: Im Familienyoga erfahren wir, woher Yoga kommt, was man alles für lustige Positionen mit dem Körper machen kann und warum Meditieren für uns alle wichtig ist. Mit der ganzen Familie erlebt

ihr hier einen riesigen Spaß nach Kidding around Yoga. Wir klopfen hier den alten Staub ab und lassen den "geheimen-Garten-Glitzerstaub" auf uns wirken.



Kinderyoga ab 9 Jahren von 11:15h bis 12:00h: Kinder wissen nicht, dass Kinderyoga Spaß machen kann, aber wenn sie es erleben, dann wollen sie es nicht mehr loslassen. Warum? Kinder haben auch schon ihren Stress. Umso wichtiger, dass beim Kinderyoga gelacht, gespielt, getanzt, geatmet, gesungen, sich entspannt und meditiert wird. Mit viel Spaß, Spiel und Achtsamkeit üben die Kinder einen Zugang zu ihrem eigenen Körper sowie sich selbst in ihrer Gedanken- und Gefühlswelt wahrzunehmen und blühen dadurch mal wieder so richtig auf.

Yin Yoga 12:15h bis 13:15h: Yin Yoga wirkt so vielseitig- entspannend, kraftgebend und ausgleichend. Mit den lang gehaltenen, bodennahen, passiven Körperpositionen wirken wir auf die Faszien, Bänder, Knochen und Sehnen ein. Dieser Stil kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. So nähren wir mit den Positionen die Energiekanäle, Meridiane mit dem sogenannten "Chi". Ganz nach dem Motto "Altes raus, Neues rein".



Anmeldung zu den „Fit in den Frühling“  
Yogakursen bei Marie und Sandra im

Gemeinde- und Begegnungszentrum unter Tel.  
04231 9706600.

