

Yoga in Schalkenmehren im Mehrgenerationenhaus mit Deepti Statnik



Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie und Lebenseinstellung, die Ihren Ursprung aus Indien hat. Sie beinhaltet körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditationseinheiten, die für Inneres Wohlbefinden und Entspannung sorgen.

Die Übungen bringen unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang und ermöglichen Gesundheit auf allen Ebenen zu erfahren. Das regelmäßige Praktizieren unterstützt dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und Stress und körperliche Anspannungen zu reduzieren. Dies habe ich selbst am eigenen Körper erfahren können, da mich Yoga schon seit meiner Kindheit begleitet. Seither hat dies mir geholfen meine innere

Mitte zu finden und auch meinen Körper und meine Gesundheit zu stärken. Nun würde ich gerne diese jahrelangen Erfahrungen mit ihnen allen teilen und ihnen dabei helfen zu entspannen.

Jeder kann Yoga ausüben, unabhängig vom Alter und der körperlichen Kondition. Die Erfahrungen, die man auf der Matte macht, können uns helfen im Alltag Stress besser zu bewältigen. Mit der Zeit und regelmäßiger Yogapraxis ist zudem eine Verbesserung der Lebensqualität deutlich spürbar.

In diesem Sinne, lade ich Euch zum **Yoga** mit mir in Schalkenmehren (Mehrgenerationshaus) **ab 08.03.2023 (jeweils dienstags- Sanftes Yoga) von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr** ein.

Ein **weiterer Kurs** findet dann aufgrund der guten Nachfrage **jeweils mittwochs ab 19:00 Uhr als Power Yoga** statt.

Ihr braucht außerdem: eine Matte, eine Decke, lockere Kleidung, Antirutschsocken (falls erwünscht)

Das Angebot gilt für 10 Einheiten! Die Kurse werden nach deren Ende fortgesetzt. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen.

Die **Mitglieder des SC Blau-Weiß Schalkenmehren 1958 e.V.** sind über die Sportversicherung des Landessportbundes mitversichert. Für **Nichtmitglieder** haben wir extra eine Nichtmitgliederversicherung über den Landessportbund Rheinland-Pfalz abgeschlossen!

Anmeldung/ Info: info@sc-schalkenmehren.de

Telefonnummer: +4915150678852

Kursgebühr:

Mitglieder des SC Blau-Weiß Schalkenmehren 1958 e.V. → der erste Kurs ist kostenlos. Weitere Kurse kosten die Mitglieder dann 50,00 Euro.

Nichtmitglieder: 75,00 Euro gesamter Kurs (10 Einheiten)

Werde Mitglied im SC Blau-Weiß Schalkenmehren! Hier geht es zum Mitgliedsantrag:

[Mitgliedsantrag SC Schalkenmehren](#)

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches kommen!

Namaste

Deepti Statnik und der Vorstand des SC Blau-Weiß Schalkenmehren 1958 e.V.