



10 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs: **„Yoga im Sitzen“**
 Fachbereich des MNTG: Seniorinnen – Gymwelt
 Ort: 74722 Buchen, TSV-Turnhalle
 Lehrgangsdatum: 21.05.2022/ 10.00 bis 17.00 Uhr
 Datum Anmeldeschluss: 07.05.2022
 Referent/in: Anna-Maria Kraft

Kurzbeschreibung Themeninhalte:

Chi Flow Motion-Aktive Ruhe und innere Kraft.

Weiche fließende Bewegungen aus dem TaiChi(QiGong) ergänzt mit sanften Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen fördern die innere Ruhe und innere Kraft und das Loslassen.

Herz Chakra Bewegungen Meditation

Eine leicht erlernbare Bewegungsmeditation, die im Stehen ausgeführt wird, die das Herz mit dem gesamten Kosmos über die 4 Himmelsrichtungen verbindet.

Yoga und Faszien

Dynamische Yoga-Faszien-Übungen bei denen du lernst deine eigenen Grenzen zu spüren, wahrzunehmen und sie im Einvernehmen mit deinem Körper sanft zu erweitern.

Yoga locker vom Hocker

Variante reiche Yoga- und Augenübungen auf dem Stuhl

Yoga und die Feldenkrais-Methode für Schulter-Nacken und Rücken

Bewusste und achtsame Übungen aus dem Yoga und der Feldenkrais-Methode

Verantwortliche/r:

(Name, Adresse, Tel. und Email)

Edith Hepp
 Turmstraße 17
 74706 Osterburken
 Mobil: 0171/9283553
 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com

Kosten:

30,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG
 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine
 Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des
 MNTG: IBAN: DE17673525650006009427,
 BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. **Verwendungszweck: 21.05.2022**

Der Lehrgang wird mit 8 LE für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.