



Foto: © Ulrike Bechtel

Yogalehrerin
Ulrike Bechtel

ist

- Übungsleiterin B, Sport in der Prävention: Haltung & Bewegung
- Fachübungsleiterin für Aerobic,
- Trainerin C, Breitensport, Fitness /Gesundheit für Erwachsene,
- DTB-Trainerin Pilates,
- Indian Balance®-Instructorin

Übungsstunde:

donnerstags

18:45 – 19:45 Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
5,00 €	6,00 €	im Monat
60,00 €	72,00 €	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot XL-Yoga nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 6,00 €** fällig. Er wird **monatlich** zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Rückfragen und Anmeldungen an:

Vera Ebalogban

(Abteilungsleiterin)

Telefon: (06826) 3874

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei und sprechen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail an yoga@tv-bexbach.de oder informieren Sie sich auf unserer Homepage unter <http://www.tv-bexbach.de>



Rückfragen und Anmeldungen bei:

Vera Ebalogban

(Abteilungsleiterin)

Telefon: (06826) 3874

Siehe auch: www.tv-bexbach.de

Stand: Juli 2015

Yoga

ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist, und Seele wirkt. Yoga kann uns auf viele Arten bereichern und helfen.

Regelmäßig angewandt erfährt man schon bald einige der wundersamen Wirkungen von Yoga:

- ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung,
- Rückenschmerzen und Kopfschmerzen vergehen,
- Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen,
- mehr Energie und, neue Vitalität,
- geistige Klarheit,
- Verbesserung der Konzentration,
- Stärkung des Immunsystems,
- neues Selbstvertrauen.

Es gibt viele Arten von Yoga. Am bekanntesten ist der Hatha-Yoga, der körperlich bezogen ist, d. h. bei den Asanas (Körperstellungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

Eine andere Art des Yoga's ist der Tibetische Heilyoga, der zum Ziel hat, den Körper im Gleichgewicht zu halten.

XL-Yoga

ist für alle, die an einer Kombination aus Hatha-Yoga und Tibetischem Heilyoga interessiert sind.

Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem Tibetischen Heilyoga werden in einer Stunde vermischt, damit der Körper trainiert wird und der Geist sich erholt.

Die XL-Yogastunde hat die Stimulation der Lebensenergie zum Ziel durch Kombination von

- Körperhaltung
- Bewegungsabläufen
- Konzentration
- Atmung
- Mantras (Wortfolge)
- Mudras (Handstellung)



Foto: © Bojanovic78 - Fotolia.com



Foto: © jiris - Fotolia.com



Foto: © styleuneeed - Fotolia.com