

# Yoga Herbst 2022 „Hatha Yoga 1“

**14.09. bis 07.12.2022** (in den Ferien – kein Kurs) in **Büchenbach, 17:30-18:45 Uhr**



Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Das perfekte daran ist, dass grundsätzlich jede



Mein Name ist **Claudia Scharf**

Ich praktiziere Yoga privat seit über zwanzig Jahren und bin seit 2 Jahren als ausgebildete und zertifizierte YOGA Lehrerin tätig.

„Ich unterrichte das klassische Hatha-Yoga nach den universellen Ausrichtungs-prinzipien von Anusara-Yoga (nach John Fried).“

Haltung mit großer Präzision angesagt wird und auf die möglichst exakte Ausrichtung geachtet wird. Somit jublieren die Gelenke und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Dieses System funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene (unabhängig des Alters) gleichermaßen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Yoga praktiziert man barfuß (ohne Socken) und unbedingt mit Yogamatte (ist rutschfest)

Hinweise: 12 Einheiten zu jeweils 75 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe Anmeldeformular

Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: [TV21.Gymnastik@web.de](mailto:TV21.Gymnastik@web.de)

Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter [www.tv-buechenbach.de](http://www.tv-buechenbach.de))

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal

Grobe Termine: immer Mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr

14.09./21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.2022

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - Anmeldung bis spätestens 01.09.2022 erwünscht