



follow your heart

Achtsamkeit
Entspannung
Präsenz

Jahresbericht 2022 TuS Linscheid-Heedfeld „Yoga“

Kurs: Donnerstag, 9:30 – 11:00 Uhr

Was ist „Yoga“?

Yoga ist ein sehr altes und bewährtes Übungssystem, das über Jahrtausende in Indien entwickelt wurde. Es verhilft Körper, Geist und Seele zur Harmonie, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und kann die Einstellung zum Leben verändern. Die Yogapraxis ist vielschichtig und besteht aus den Komponenten: Entspannung, Körperübungen, Atemübungen und Meditation.

Für wen ist „Yoga“ geeignet?

Yoga ist für jeden geeignet.

Wer sich mehr Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und ein besseres Körpergefühl wünscht, ist beim Yoga sehr gut aufgehoben.

Wir sind am 02.11.23 mit 7 Probestunden und 8 Teilnehmer: innen in die gemeinsame Yogapraxis gestartet, davon zwei Teilnehmerinnen, die dem Verein aufgrund des Yogaangebotes neu beigetreten sind.

Die Stunden wurden sehr gut angenommen und die Freude war sehr groß, dass das Angebot auch im neuen Jahr weitergeführt wird.

Ins neue Jahr sind wir mit 14 Teilnehmer: innen gestartet, wovon auch hier drei neu Mitglieder für den Verein gewonnen werden konnten.

Die am 21.02.24 gestartete Yogastunde (Mi, 17:00 – 18:15 Uhr) erfreut sich auch großer Resonanz. Es sind 13 Teilnehmer: innen, inklusive eines neuen Mitgliedes.

Herzliche Grüße

Simone Rose

