

Der Name Yoga stammt aus dem Sanskrit (योग) und bedeutet anjochen, zusammenbinden und ist eine aus Indien stammende Philosophie . Yoga beinhaltet sowohl körperliche Übungen ( Asanas ) wie auch geistige ( Meditation ). Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.



Ich bin seit mehr als 20 Jahren B-Lizensierte (DFAV) Fitness und Pilatestrainerin. Im Jahr 2018 habe ich meine Leidenschaft für Yoga entdeckt und möchte diese gerne mit Dir teilen. Meine Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich 2020 bei Atha Yoga in Wuppertal absolviert.

## YOGA im Bergischen Turnerbund auch für Dich

Damit auch Du an diesem wunderbaren Konzept teilhaben kannst lade ich Dich ein, ab dem 02.06.2022 im Vereinsheim des BTB am Siegelberg 38, mit mir Yoga zu praktizieren. Elemente aus dem kraftvollen Ashtanga Yoga und dem ruhigen, passiven Yin Yoga werden zu einer entspannenden Praxis vereint.

Schaffe Dir jeden Donnerstag eine Oase der Entspannung und lerne Deinen Geist abzuschalten . Mit Yoga , dem Zusammenspiel zwischen Bewegung und Atmung, wird die Konzentration Deine Gedanken zur Ruhe bringen.

Zur Unterstützung Deiner Yogapraxis sind Yogablöcke, ein Yogabolster , ein Yogagurt und eine Yogamatte hilfreich, aber kein Muss. Alternativ ein dickes Sofakissen und eine Decke.

Kurse und Preise:

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr

10(er) Karte für Mitglieder 100,00 Euro

10(er) Karte für alle 150,00 Euro

Gültigkeit jeweils 3 Monate / nicht übertragbar

Drop In Einzelstunde 20,00 Euro

Probetraining 10,00 Euro

Anmeldung unter : [Sabita.Ganguli@web.de](mailto:Sabita.Ganguli@web.de)

Bitte meldet Euch rechtzeitig an – es sind nur begrenzt Plätze zur Verfügung.