

Yoga-Kurse beim DRK Jülich



Foto: A. Zelck / DRK

Gemeinsam Entspannen...
...im DRK Kreisverband Jülich e.V.

mit Birgit Marx - Engels

Regelmäßig mittwochs
16:15 Uhr - 17:45 Uhr ,
donnerstags von
9:00 Uhr- 10:30 Uhr und
10:45 Uhr - 12:15 Uhr

DRK Kreisverband Jülich e.V.
Oststraße 22
52428 Jülich
02461 / 34 36 0
familienbildung@drk-juelich.de

Yoga sanft

Lernen sich selbst besser wahrzunehmen und sein Potential zu optimieren. Grenzen akzeptieren und mit Leichtigkeit und Freude die eigene Individualität schätzen und lieben zu lernen. Hierfür ist Yoga ein wundervoller Weg, da die regelmäßige Praxis das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert.

Dieses Angebot ist ein Basiskurs für Yoga-Interessierte.

Da es für jeden Bewegungstyp entsprechende Vergleichshaltungen gibt, können sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene an diesem Kurs teilnehmen.

Sanfte Übungen und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung sowie Achtsamkeitsübungen zeichnen den Kurs „Yoga sanft“ aus.



Foto: A.Zelck / DRK

Die Kursleiterin

Birgit Marx - Engels

Selbstständige Yoga-Lehrerin

Bekannt aus

www.birgit-me-yoga.de



familienbildung@drk-juelich.de

Yoga 60 +

Mobil und vital mit Körper, Geist und Seele. Körperliche und mentale Veränderungen sind Herausforderungen, die ein großes Potential bieten, sich wieder neu kennenzulernen.



Foto: A. Zelck / DRK

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger und Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Hilfsmittel wie Stühle, Kissen und Bälle sind fester Bestandteil des Kurses. Ruhige Haltung im Stehen, Sitzen und Liegen sowie Atem- und Meditationssequenzen runden diesen Kurs ab.

Anmeldung

Einfach eine E-Mail mit dem Betreff **‚Kursanmeldung Yoga sanft‘** oder **‚Kursanmeldung Yoga 60+‘** an familienbildung@drk-juelich.de

Bitte den Namen und das Geburtsdatum sowie den gewünschten Wochentag angeben.

Telefonische Kursanmeldung unter:

02461/3436-0

Termine und Preise

Yoga Sanft

vom 25.04.2018 bis 11.07.2018

mittwochs von 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr

und vom 26.04.2018 bis 12.07.2018

donnerstags von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Yoga Kurse 60 Plus

vom 26.04.2018 bis 12.07.2018

donnerstags von 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

Einzelstunde 13 Euro

5 Stunden 55 Euro (Einstieg jederzeit möglich)

10 Stunden 89 Euro

Termine finden nicht an Feiertagen, Brückentagen und in den Schulferien statt.



Foto: M. Handermann / DRK