

# Yoga und Entspannung



## Ruhe und Kraft für Körper und Seele

Das Training vereint fließende Übungsabfolgen aus Yoga und Entspannung. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die bisherige Körperhaltung verbessert, sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert.

Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden.

Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln.

Jeden Donnerstag von 17:30 bis 19:00 Uhr (Urlaubszeiten nach Absprache) treffen wir uns in einem Raum der Ev. Kirchengemeinde Mariendorf im 1. OG in der Rathausstr. 28, 12105 Berlin

**Frauen wie Männer sind herzlich willkommen.  
Eine Probestunde ist kostenfrei.**

Der monatliche Beitrag 22,50 €. Bei jährlichem Einzug 247,50 €. Für Neu-Aufnahme wird eine einmalige Gebühr von 20,- € fällig.

Kontakt: Sieglinde Durulman 030/7415248  
Email: [gym@tsvmariendorf97.de](mailto:gym@tsvmariendorf97.de)

# Yoga und Entspannung



## Was erwartet Dich?

**Die Kursbeschreibung trifft es sehr gut. Wir sind zurzeit auf dem Weg „Yoga und Entspannung“. Unser Kurs richtet sich an mobile Menschen, die einen Ausgleich suchen. Das kann auf vielfältige Art und Weise geschehen. So ist der Unterricht nicht dogmatisch, sondern passt sich an. Yoga und Entspannung beschreibt die Bandbreite dessen, was möglich ist. Im Moment eher entspannend, im nächsten Monat vielleicht fordernd. Gemeinsam entscheiden wir, wohin die Reise gehen soll.**

**Also wage eine Probestunde. Wir freuen uns immer auf Menschen, die bereit sind durch regelmäßiges Üben Ihren Alltag nachhaltig zu verbessern. Und hier will ich auch sehr deutlich darauf hinweisen, dass das „starke“ Geschlecht jederzeit willkommen ist.**

**Vielleicht könnte einer der guten Vorsätze fürs nächste Jahr eine Probestunde sein.**

**Und denen, die jetzt schon regelmäßig trainieren, sei hier ausdrücklich gedankt. Es ist eine Freude mit Euch zu Arbeiten.**

**Euer Gerd  
Yogalehrer**