



## Atemyoga



### **Weniger Stress, Sorgen und Ängste und gleichzeitig mehr Energie, Konzentration und Lebensfreude - geht das?**

Von dem ersten bis zum letzten Atemzug schenkt uns der Atem unser Leben. Er gibt uns vitale Lebensenergie und beeinflusst alle weiteren Systeme in unserem Körper.

Doch wie kann man den Atem bewusst einsetzen, um unseren Körper und Geist zu beeinflussen?

Unser ehemaliges Vereinsmitglied Jonas Jörg möchte in 2 unterschiedlichen Kursen zeigen, wie man mit ein paar einfachen Techniken einen großen Unterschied in seinem Leben erreichen kann.

#### **Kurs 1: Stress- und sorgenfrei mit voller Lebensfreude**

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Atem- und Lachyoga, um zu entspannen, loszulassen und uns mit neuer Lebensfreude zu füllen.

Termin: Freitag 02.12.22 - 18:00 – 19:00 Uhr  
Aufbau: Warm-up - Atmen - Lachen - Meditation  
Dauer: 60 Minuten  
Teilnehmergebühr: TVN Mitglieder 7,50€ - Nichtmitglieder 10,00€

#### **Kurs 2: Mehr Energie, Aufmerksamkeit und Konzentration**

Dieser Kurs ist ideal für Büroarbeit, Studium, allgemeines Lernen oder Leistungssport.

Termin: Montag 12.12.22 - 19:30 - 20:30 Uhr  
Aufbau: Warm-up - Atmen - Meditation  
Dauer: 60 Minuten  
Teilnehmergebühr: TVN Mitglieder 7,50€ - Nichtmitglieder 10,00€

Wer seine eigene Yogamatte und Meditationskissen besitzt, kann dieses gerne mitbringen, ansonsten werden Stühle und Matten angeboten.

Hinweis: Bitte mind. 2Std. zuvor nichts essen

Anmeldung bitte über E-Mail an [info@tv-neuler.de](mailto:info@tv-neuler.de) Die Platzvergabe erfolgt in Reihenfolge der eintreffenden Anmeldungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.