

Kursleitung:
Alena Winkelhake
Hatha Yoga Trainerin



Hocker - Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne Yoga machen wollen, aber aufgrund von (Alters)einschränkungen nicht mehr an üblichen Kursen teilnehmen können.

Yoga fördert Beweglichkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein. Viele Elemente aus gängigen Kursen lassen sich kreativ auch im Sitzen ausführen. Die meiste Zeit werden wir auf einem Hocker sitzen, aber auch mal stehen und liegen. Der Hocker stellt ein Hilfsmittel dar und ermöglicht es Übungen der Balance oder Kräftigung auszuführen. Häufig können Übungen auch nach Bedarf angepasst ausgeführt werden, so kann eine Haltung für eine Person stimmig erscheinen für Jemand anderes eignet sich aber eine andere Lage besser.

Ihr solltet Lust dazu haben euch darauf einzulassen Atmung mit Bewegungen zu verbinden. Vorerfahrung ist nützlich, aber nicht notwendig.

Als Kleidung reicht es, wenn ihr lockere bequeme Sachen anzieht, Schuhe brauchen wir nicht, gerne gemütliche Socken.



Foto: freepic

Hocker - Yoga



Kurs: 6 Kurseinheiten (60 Minuten)
Dienstag 16:15 – 17:15

Termine: ab 16. September 2025 bis zum Ende der Herbstferien

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34;
Jahnzimmer (1. OG)

Gebühren: 17 € Mitglieder des SCE oder TSV Schapen:
45 € Gäste

Anmeldung: Buchungsportal:
<https://sce-gliesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php>

Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen.

Weitere Informationen:
alena.winkelhake@scegliesmarode.de oder
Turnen@scegliesmarode.de

