



# Yoga-Stretch

Du bist herzlich willkommen  
zu unserer neuen Yoga-Stunde.

Das ist eine Stunde zum Genießen und Runterkommen. Zum Dehnen und Mobilisieren von Muskeln mit leichten Yoga-Übungen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Wohlbefinden und Körperwahrnehmung.

Langsame Bewegungen und Positionen, die länger gehalten werden, schulen die Koordination, entspannen die Muskulatur, wirken sich positiv auf unsere Beweglichkeit aus und reduzieren den Stress. Schnelle Aktionen sucht man hier vergeblich. Vielmehr liegt hier der Akzent auf der richtigen Übungsausführung und Konzentration aufs *hier und jetzt*. Im eigenen Atemrhythmus den Körper und Geist in Einklang bringen.

Nutze die Stunde, um nach der Arbeit runterzukommen und die Woche positiv zu beginnen.

Yoga wird dir helfen, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität zu finden. Es tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, Kraft und Ausdauer, das Herzkreislaufsystem, ist gut gegen Stress und vermindert Haltungsschäden und Rückenschmerzen.



Leitung:  
Marijana Michehl

<b>Anfänger:</b>	<b>Montag, Beginn 17:30</b>	<b>ab 01. September 2025 (NEU!)</b>
Kurs A:	<b>Montag, Beginn 18:45</b>	<b>ab 01. September 2025</b>
Kurs B:	<b>Mittwoch, Beginn 17:30</b>	<b>ab 03. September 2025</b>
Kurs C:	<b>Mittwoch, Beginn 18:45</b>	<b>ab 03. September 2025</b>

**10 Kurseinheiten** (60 Minuten), **Anfängerkurs: 8 Einheiten**.  
Jeweils ein Termin pro Woche.  
Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Gebühren pro Kurs:	A,B,C	<b>Anfänger</b>
Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen:	28 Euro	23 Euro
Gäste:	75 Euro	60 Euro

Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Veranstalters aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet. Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genommene Termine gibt es keine Gebührenerstattung.

Teilnehmer 5 – 10 Personen pro Kurs.  
Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

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

Weitere Informationen:

[marijana.michehl@sce-gliesmarode.de](mailto:marijana.michehl@sce-gliesmarode.de)

Buchung nur online  
im Buchungsportal auf unserer Homepage  
[www.scegliesmarode.de](http://www.scegliesmarode.de)