

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 27. August 2018

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

Yoga-Kurs: Faszien-Yoga

Faszien, das den menschlichen Körper allumfassende Bindegewebe, wird in einer angenehmen Übungsweise gedehnt und trainiert. Fließende Bewegungen und länger gehaltene Asanas vertiefen eine bessere Muskel- und Faszienstruktur. Die intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers ist eine bedeutende Voraussetzung für bessere und vor allem harmonische körperliche Leistungsfähigkeit, die zudem Anfälligkeiten für Beschwerden verringert und zu einem Wohlempfinden beitragen soll. Der VHS-Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Socken, Decke und eine eigene Matte können gerne mitgebracht werden.

Die VHS bittet um eine vorherige Anmeldung bei der Infothek der VHS in Haltern am See, Telefon 02364 933-442 oder im Internet unter: www.VHS-haltern.de (Kursnummer 3037), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Das Entgelt beträgt 64 Euro. Der Kurs findet ab dem 4. September zehnmal dienstags von 16 bis 17 Uhr in der Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2, Bewegungsraum (ehem. Aula), statt.