

Haltern am See, 11. Januar 2019

An die örtlichen Redaktionen

Wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

Neue Kurse: Wellness-Yoga und ü60-Yoga

Wellness-Yoga

Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele erwarten die Teilnehmenden des folgenden VHS-Kurses. Die aufeinander abgestimmten Übungen entspannen und beleben zugleich. Durch sanftes Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, Gelenke geöffnet. Die leichten Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirken. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, so dass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen.

Der Kurs findet zwölf Mal mittwochs ab dem 23. Januar von 8 bis 10 Uhr in der Erich-Kästner-Schule, Bewegungsraum statt, die Leitung hat Scarlett Giesen-Bendel. Die Kursgebühren richten sich nach der Teilnehmerzahl, zwischen 70,80 und 106,80 Euro.

Ü60-Yoga

Ü60-Yoga ist sanfter und langsamer. Auch Teilnehmende, die unter Rheuma, Arthrose und anderen Beschwerden leiden, können durch diesen Kurs Erleichterung und oftmals sogar Verbesserung ihrer Beschwerden erfahren. Die aufeinander abgestimmten Übungen entspannen und beleben zugleich. Durch sanftes Dehnen entspannt der ganze Körper, die Muskeln und das Bindegewebe werden gelöst, Gelenke geöffnet. Die leichten Kräftigungsübungen bauen Muskulatur und Knochendichte auf. Es werden auch einfache dynamische Abfolgen geübt, die die Wirbelsäule beleben und die Konzentration stärkt. Atem- und Entspannungsübungen, die zum Anfang und zum Ende einer Stunde durchgeführt werden, beruhigen zudem das Nervensystem, sodass Erholung garantiert ist. Bitte bequeme Kleidung tragen. Zu empfehlen ist eine Decke, ein Kopfkissen und Wollsocken mitzubringen.

Der Kurs findet zwölf Mal mittwochs ab dem 23. Januar von 10 bis 11.30 Uhr in der Erich-Kästner-Schule, Bewegungsraum statt, die Leitung hat Scarlett Giesen-Bendel. Die Kursgebühren richten sich nach der Teilnehmerzahl, zwischen 70,80 und 106,80 Euro.

Anmeldungen bei der VH- Infothek, Telefon 02364 933-442 oder im Internet unter: www.VHS-haltern.de, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.