



## Yoga Funsport Ering

Wir freuen uns, dass wir nach Ostern wieder mit unserem Yoga-Kurs-Angebot starten können.

- Beginn: Freitag, 06.05.22 von 16:00 bis 17:30 Uhr  
**NEU! Dienstag, 10.05.22 von 18:45 bis 20:15 Uhr!**  
Dauer: Schnupperstunden + 4 Kurstage  
Kursgebühr: Vereinsmitglieder 5 € / Std.  
Nichtmitglieder 7 € / Std.  
Kursleitung: Maria-Magdalena Mailhamer  
Kursort: Turnhalle Gemeinde Ering  
Am Steinhügl 2  
(dann immer wöchentlich)

### **Kursinhalt:**

Verschiedenste Körperhaltungen werden mit dem Atem kombiniert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Körperwahrnehmung zu steigern. Yoga bringt Flexibilität, Kraft, wirkt auf die Tiefenmuskulatur und auf das Bindegewebe. Das aktive Arbeiten mit dem gesamten Körper ist der perfekte Ausgleich zum stressigen Alltag, um mit Kraft und Energie, den Stoffwechsel und das Nervensystem anzuregen. Wir werden verschiedene Yogaarten praktizieren und auch das Meditieren üben.

Bring eine Matte, Decke, warme Socken und ein festes Kissen mit und freu dich auf eine ganz besondere Erfahrung.

**Anmeldung ☎ 0162/5771103 oder [funsport.ering@gmail.com](mailto:funsport.ering@gmail.com)**