

Jahresbericht für 2019

Yoga am Abend

Übungsleiterinnen: Helga Neander und Danièle Romanet-Tschakert

Übungszeit: Donnerstags 17:15 h – 18:30 h im Dojo

Gruppenstärke: 8 Teilnehmer*innen

Seit September 2015 hat die TuS ein neues Angebot für Yoga-Interessierte Damen und Herren in Kurs-Form. Ein Kurs besteht aus zehn Übungseinheiten mit jeweils 75 Minuten.

Der Kurs richtet sich sowohl an Yoga-Erfahrene als auch an Yoga-Anfänger*innen, vorwiegend an Berufstätige, die dem Alltags- und Wochenstress in einer ruhigen Atmosphäre entgegen wirken wollen.

Die Körperübungen haben positive Effekte auf die psychische wie auch physische Verfassung der Übenden. Verbunden mit Atemübungen führen sie zu einer tiefen Entspannung und sorgen für mentale Ruhe und neue Energie.

Juli 2020