

NEU im Sport-Club- Glashütten!

# Yoga

## offene Gruppe

**Kursbeginn: 21. Januar 2023**  
**SAMSTAGS | 09:00 - 10:15 UHR**

Kursort: **ALTES RATHAUS OBEREMS / 1. STOCK** | Kurse für Erwachsene | keine Altersbeschränkung |  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich | Gut geeignet für Menschen mit Sehbehinderung u. Blinde | Menschen mit  
leichter körperlicher Einschränkung

Der **Hatha Yoga Kurs** beinhaltet fließende Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem. Innere Blockaden und Verspannungen können durch das Üben von Yoga gelöst werden und führen sowohl zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit als auch zu Kraft und mehr Beweglichkeit.

Das klassische Hatha-Yoga ermöglicht:

- Ein verbessertes Körpergefühl
- Mehr körperliche und geistige Flexibilität
- Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Körperliche und mentale Entspannung
- Abbau von Stress- und Burnout-Symptomen
- Unterstützung bei / nach Atemwegserkrankungen

Haben Sie inhaltliche Fragen zum Kurs: [www.yogaimtaunus.de](http://www.yogaimtaunus.de), Sandra Heide-Wagner

# Yoga

## für Männer

**Kursbeginn: 23. Januar 2023**  
**MONTAGS | 20:00 - 21:15 UHR**

**Bitte bequeme Kleidung, eine Rollmatte, ein  
Sitzkissen oder eine Decke mitbringen.  
Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein.**

**Nur für SC Mitglieder, Kursgebühr 80 Euro/Quartal**  
Anmeldung formlos per Mail an:  
[yoga@scglashuetten.de](mailto:yoga@scglashuetten.de)

Über die SCG Mobile/App  
immer informiert!

