

# Gemeinsam mit Spaß fit und vital!



## Yoga im Turnverein Weitersburg

**Kurseinheit ab 21. Januar 2026: Mittwochs 19:00 – 19:55 Uhr**

Yoga ist Balance von Körper, Geist und Seele – schöpfe Kraft für Alltag und Beruf durch regelmäßige Yoga Praxis.

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die sich auf das gesamte Menschsein bezieht. Achtsamkeit und Bewusstsein beim Üben, überträgt sich bei regelmäßiger Praxis wie selbstverständlich auf den Alltag. Schulen vom bewussten und achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt des Kurses. Die Yoga-Praxis dient vornehmlich der Beseitigung von physiologischen und ebenso psychischen Dysbalancen, sowie der Stressreduktion insgesamt. Das eigenverantwortliche Üben und das Erkennen und Wahren der eigenen Grenzen stehen klar im Vordergrund und dienen als Richtschnur für eine individuelle Anpassung während der Praxis.

Hatha Yoga umfasst ein System von Atem- und Entspannungs- und Körperübungen, die sich positiv auf den Menschen auswirken und somit bei Stressabbau, Entspannung, Lösung von körperlichen Blockaden, Muskelaufbau und Förderung der Beweglichkeit helfen kann. Wir lernen unsere eigenen Körperfürzen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Es zählen nicht Leistung und Ehrgeiz, sondern das einfühlsame Umgehen mit dem eigenen Körper. Das heißt nicht, dass wir uns nicht fordern dürfen 😊. Vinyasa Yoga – oder Flow Yoga – ist ein dynamischer Yoga-Stil und fließt ggf. in kleinen Teilen ein.

### Kurseinheit mit 8 Terminen

**Mittwochs 19:00 – 19:55 Uhr: (aktuell) im Pfarrheim in Weitersburg**

**Kosten für TVW-Mitglieder 50,00 €, für Nichtmitglieder 70,00 €**

**Kursleitung: Elke Emmerich, lizenzierte DTB-Pilates-, DTB-Yoga- und FASZIO-Trainerin**

**! Voranmeldung bitte an: [zumba.mit.elke@gmail.com](mailto:zumba.mit.elke@gmail.com) unter Angabe von Namen, Vornamen und Handynummer !**

**Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk/Wasser, Decke oder warme Kleidung für die Endentspannung, ggf. Yoga-Blöcke, Yoga-Kissen,**

**Yoga-Gurte & Gute Laune 😊**