

Yoga for all

Join us **Mon. and Thur., 18:00-19:30** at InFö Mehrgenerationenhaus for yoga. This is an open, Hatha yoga class for students of all ages and backgrounds. No previous yoga experience is needed. Mats, blocks, bolsters are provided.

Class Description:

You will learn basic postures, breath awareness, and relaxation. You will use breathing in different postures to develop strength, flexibility, concentration, and relaxation. The class begins with breath awareness and a warm up, and introduces a series of standing and floor postures. The class ends with cooling and calming postures and complete relaxation of body.

Please note:

Arrive 15 minutes early.
Come hydrated, eat lightly 2-3 hours before.
Wear lightweight clothing (leggings, form-fitting but not baggy T-shirts, and training shorts).
No special footwear is required.
If you have an injury/medical condition or are pregnant, talk to your teacher before class.
Turn off your cell phone.
Pay what you can

About the teachers:

Solmaz Mohadjer received her 200-hour yoga teacher certification from YogaWorks, a part of the Yoga Alliance in the United States. She emphasizes alignment and mindfulness. She will lead the beginning class and work with individuals to make modifications for different needs. solmaz.mohadjer@gmail.com

Miguel Prieto-Valle started yoga as physical therapy and teaches to develop mindfulness of body and breath using simple poses and concentration techniques to build a robust and relaxing practice. miguelpv@gmail.com

Yoga für alle

Bitte begleiten Sie uns zu einem Yoga-Kurs ins Mehrgenerationenhaus von InFö. Es ist ein offener, Hatha Yoga Kurs bei dem keine Yoga-Erfahrung erforderlich ist. Yoga-Matten, Blocks, Bolsters sind vorhanden. Der Kurs findet immer **Mo. und Do.** von **18.00 – 19.30** Uhr im Tagescafé von InFö statt.

Übungen

Wir werden grundlegende Haltungen, Atem-Bewusstsein und Entspannung lernen. Die TeilnehmerInnen werden Atmung in verschiedenen Haltungen (Asanas) anwenden, um Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung zu entwickeln. Wir beginnen mit Atem-Bewusstsein und einem Warm-up. Dann folgen eine Reihe von Stand- und Boden-Haltungen. Zum Abschluss wird es verschiedene Haltungen zur Abkühlung und Beruhigung sowie zur Entspannung geben.

Bitte beachten Sie

Kommen Sie 15 Minuten früher und essen Sie 2-3 Stunden vorher nur leicht.
Tragen Sie lockere Kleidung
Besonderes Schuhwerk ist NICHT erforderlich.

Falls Sie eine Verletzung/Erkrankung haben oder schwanger sind, sollten Sie vorher mit unserer Lehrkraft sprechen.
Kosten: Jeder zahlt, was er kann.

Über die Lehrkräfte

Solmaz Mohadjer erhielt ihre Yogalehrer-Zertifizierung von YogaWorks, die zu der Yoga Alliance in den Vereinigten Staaten gehört. Sie betont Ausrichtung und Achtsamkeit und richtet ihre Übungen individuell aus.
solmaz.mohadjer@gmail.com

Miguel Prieto-Valle hat Angefangen mit Yoga als Krankengymnastik, und jetzt unterrichtet mit Körper- und Atemachtsamkeit bei einfachen Haltungen und Konzentrationsübungen, um eine entspannende Praxis zu entwickeln
miguelpv@gmail.com

Yoga für alle



Mehr
Generationen
Haus

InFö

**InFö, Interkulturelles
Mehrgenerationenhaus**

Mauerstr. 2
72070 Tübingen

Tel: (07071) 3 30 05
Fax: Mo- Do: 9-17, Fr 9-13 Uhr
Email: infoe@infoe-tuebingen.de