



Hatha-Yoga Kurs für Gehörlose

Im Siegener Gehörlosenzentrum, Sieghütter Hauptweg 100

10 Trainingseinheiten

Kosten: Bei 10 Teilnehmer/innen pro Person 60 Euro. (Je mehr Teilnehmer desto billiger!)

Kursleiterin: Patricia Vanderlinden (hörend)

Vorgeschlagene Termine in 2018 jeweils Donnerstag von 18:00 bis 19 :30 Uhr

20.Sept, 27.Sept, 04.Okt., 18.Okt., 08.Nov., 15.Nov., 22.Nov., 29.Nov., 6.Dez., 13.Dez.

Der Kurs ist gleichermaßen für Frauen sowohl auch für Männer geeignet. Nichtmitglieder sind ebenfalls willkommen.

Was ist Hatha Yoga?

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „*kraftvoll*“ oder auch „*bewusst*“ übersetzen. Dabei werden die Kanäle deines Körpers geöffnet, so dass die Energie frei fließen kann.

Eine Hatha Yogastunde ist normalerweise geprägt von eher **langsamen und entspannten Yoga Übungen** – [also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger](#), sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.

Schon seit langem gehört Hatha Yoga zu den populärsten Yogarichtungen weltweit. Kein Wunder, verbindet dieser Stil doch auf wunderbare Weise sowohl eine **Festigung deines Gleichgewichtsinns** (körperlich und innerlich) mit einer **Stärkung deiner Flexibilität** und deiner **Muskeln**.

Hatha Yoga hat die Kraft, dich in ein **ausgeglichenerer und gestärktes Wesen** zu verwandeln. Verdeutlicht wird dies, wenn man den Begriff in die sich ergänzenden und gleichzeitig gegensätzlich stehenden Sanskrit-Wörter „*ha*“ (Sonne) und „*tha*“ (Mond) teilt.

Verbindliche Anmeldung bis zum Sa. 9. Juni 2018 an:

www.gskc-siegen.de/online-anmeldung/