



# Turnverein 1875 Sindlingen e.V.

Turnen-Badminton-Basketball-Präventivsport-Leichtathletik-Tanzsport-Handball Volleyball-Tischtennis-Judo



## YOGA & GESUNDHEIT

Workshop mit Julia Palm und Stefan Osterloh-Schäfer

Samstag, 18.3.2023 von 10.00 bis 14.00 Uhr

**YOGA:** Philosophie und Grundlagen. Was ist überhaupt Yoga? Vergleich zu sportlichen Disziplinen.  
Anleitung: verschiedene Möglichkeiten der Übungspraxis.

**PRANAYAMA:** Unser Atem, Verbindung zwischen Körper Geist und Seele. verschiedene Übungen, unseren Energiekörper zu stärken.

**YOGA NIDRA:** Die yogische Tiefenentspannung, der Schlaf der Yogis. Was ist der Unterschied zu herkömmlichen Entspannungsmöglichkeiten?

**MEDITATION:** Was macht sie in und mit mir? Warum sollen wir überhaupt meditieren?

**YOGA & ERNÄHRUNG:** Tipps und Empfehlungen zur Reinigung und Entgiftung

Themen wie:

- Yoga & Fitness
- Yoga bei körperlichen Beschwerden
- Yoga in der Therapie
- Yoga für Kinder
- Yoga für Senioren

Eine Anmeldung ist notwendig unter [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de) (Ulrike Grohmann), der Workshop kann nur bei einer Mindestanzahl an Teilnehmern stattfinden.

**Unkostenbeitrag:** Für TVS-Mitglieder 20 €; Nichtmitglieder 40 €

Wasser, Tee und kleiner Snack stehen zur Verfügung. Wenn Ihr Euch selbst etwas mitbringen wollt, könnt Ihr Euch in der Mittagspause damit stärken.