



Stadt Bad Oldesloe
Der Bürgermeister

PRESSEMITTEILUNG

Mitteilung Nr.: 17/2010
Fachbereich: Volkshochschule
Auskunft erteilt: Frau Linnemann
Datum: 09.02.2010

VHS Bad Oldesloe: Yoga für die Wirbelsäule

Die VHS hat noch freie Plätze beim Yoga für die Wirbelsäule zu vergeben. Der Kurs beginnt am kommenden Freitag, 12. Februar, und ist über 12 Abende immer in der Zeit von 19.15 bis 20.15 Uhr geplant.

In diesem Kurs werden alt bekannte Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus dem Kundalini Yoga miteinander kombiniert. Durch die rückengerechten Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik wird eine Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit des Bewegungsapparates angestrebt. Durch gezielte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Kundalini Yoga wird das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Konzentration auf sich selbst gestärkt. Unterschiedliche Entspannungsphasen runden die Stunden ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen ist bequeme Sportkleidung, eine Gymnastikmatte oder Decke und warme Socken.

Die Kosten betragen 36 Euro (35% Ermäßigung möglich).

Die VHS bittet um schriftliche Anmeldung, gern auch per Fax unter 04531 504-909 oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS, Königstr. 33.

Weitere Informationen dazu erteilt die VHS-Geschäftsstelle unter 04531 504-140.

Volkshochschule der Stadt Bad Oldesloe

Königstraße 33, 23843 Bad Oldesloe
Telefon 0 45 31 / 504-140
Telefax 0 45 31 / 504-909
Internet www.vhs-badoldesloe.de
E-Mail vhs@badoldesloe.de