



Mit Poweryoga mehr Lebensenergie gewinnen Kneipp-Verein Gronau stellt neue Angebote vor

Nun ist ein neuer amerikanischer Trend auch beim Kneipp-Verein Gronau angekommen. Poweryoga heißt er und ist ein kraftvoller Hatha Yoga Stil, fließende Bewegungen gehen mit dem Fluss des Atems, so wird die Bewegung zur Meditation. Durch die konzentrierten Bewegungen mit dem Atem erfahren die Teilnehmenden ein tiefe Ruhe und Entspannung. Yogalehrerin Marcelle Schmidt lädt am Dienstag, den 18. August zu zwei Kursen um 17.30 Uhr und 19 Uhr in das Stadtteilzentrum GOW an der Herzogstraße 60 ein.

„Jede Stunde beginnt mit sanften Aufwärmübungen, nach dem kraftvollen Teil endet jede Stunde mit einer tiefen Entspannung“, sagt Marcelle Schmidt. Durch Körper-, Atem-, Konzentrations-, Entspannungsübungen und Meditation gewinnen Sie neue Lebensenergie, stärken Ihren ganzen Körper und das Immunsystem. „Poweryoga ist kraftvoll und dynamisch“, berichtet die Yogalehrerin weiter. Yoga Flow ist Meditation in Bewegung, Bewegung ist im Fluss.



Freude an der Bewegung, dass verschmelzen von Atem und Bewegung sind die wesentlichen Elemente. Durch die konzentrierten Bewegungen mit dem Atem erfahren Teilnehmende tiefe Ruhe und Entspannung. Erste Yoga Erfahrung sollten gemacht worden sein,

Anmeldungen bitte über Internet. www.kneippverein-gronau.de oder per Telefon unter der Nummer 02565-4054664.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de