

Unsere Trainerin



Petra Helfen

Yoga-Lehrerin SKA

DLV Laufbetreuerin

SLB-Übungsleiterin C
Nordic Walking

DOSB-Prüferin für das
Deutsche Sportabzeichen

Faszientrainerin

Trainingszeiten:

dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Der beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
5,00 €	6,00 €	im Monat
60,00 €	72,00 €	im Jahr

und wird in der Regel monatlich und unabhängig von der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot Hatha-Yoga nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 6,00 €** fällig. Er wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Anmeldungen und Rückfragen an:

Petra Helfen

Telefon: (06826) 96420

(0171) 6958079

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei
und sprechen Sie uns an

oder schreiben Sie eine E-Mail an:
p.helfen@web.de

oder informieren Sie sich auf unserer
Homepage unter
<http://www.tv-bexbach.de>



Hatha-Yoga

mit

Petra Helfen

(0171) 6958079

p.helfen@web.de



Stand: November 2021



Yoga ist in Indien seit etwa 3500 Jahren bekannt. Das Wort „Yoga“ lässt sich auf die Sanskritwurzel „Yui“ zurückführen. „Yui“ steht für anjochen, verbinden, anspannen.

Yoga strebt nach der Integration aller Aspekte der Persönlichkeit: Körper, Geist und Seele.

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga bei der das sogenannte Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditation angestrebt wird.

Die ganzheitliche Lehre des Yoga gibt vielen Zielsetzungen Raum. Das Bedürfnis sich durch einfache Bewegungen, die der Rehabilitation und der Regeneration dienen, ist ebenso berechtigt, wie der Drang sich gelegentlich durch dynamische Übungsabläufe „auszupowern“.

Yoga hat u.a. folgende positive Wirkungen:

- entspannend
- mobilisierend
- kräftigend
- ausgleichend
- durchblutungsfördernd
- konzentrationsfördernd
- belebend
- ganzheitlich

