

# YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen

„YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen“, lautet der Titel einer Veranstaltung des Umweltzentrums Westfalen in der Ökologiestation in Heil. An Donnerstag, 15. September, um 14 Uhr, können die Teilnehmenden viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar.

Teilnehmende werden Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation (Besinnung & Entspannung), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum eigenen Wohl, zum „entrosteten“ z.B. der Gelenke, der Atemwege und des Geistes/Seele gemeinsam üben. Auch auf Randgebiete des Yoga z.B: Raja Yoga, Ernährung etc. wird der Referent, Lucas Wilkmann, eingehen.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen. Der Kurs kostet 45 Euro pro Person, Überweisungsdaten gibt es bei der Anmeldung bei Sandrine Seth, 02389 980911 oder per Mail an [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)