



Workshop „Herbst - Zeit für mich!“

**Samstag, den 02. September 2017,
von 10.00 bis 15.00 Uhr,
findet beim Lehrter Sport-Verein (LSV)
in der Jahnturnhalle in
31275 Lehrte, Feldstraße 29,
ein Workshop „Herbst - Zeit für mich!“
für alle statt, die Lust haben, Yoga auf eine
besondere Art und Weise zu erleben.**

Vorkenntnisse oder andere sportliche
Voraussetzungen sind nicht notwendig.

Wir (3 befreundete Yogalehrerinnen) möchten
 Euch die Gelegenheit geben, mit unseren
Workshops eine Auszeit für Körper, Geist und
Seele zu erfahren.

In den Pausen habt ihr die Gelegenheit, Euch
gegenseitig auszutauschen, um dann entspannt
in den nächsten Workshop zu wechseln.

Ein kleiner kostenloser Mittagspausensnack und
Getränke sind im Preis inbegriffen.

**Lifestylekonzept „Sevenoften mit
Bewegungstipps“ – Susanne Zekri**
Sevenoften ist ein 10-Punkte System, mit
dem Du durch einfache Anleitung
alte Gewohnheiten dauerhaft veränderst,
ohne Verzicht und ohne Verbote. Ein
Programm für mehr Lebensqualität, weniger
Stress und ein neuer Weg zu mehr
Lebensfreude.

Klangmediation – Antje Thelen
Klangmeditationen, auch Klangreisen
genannt, sind geführte Meditationen, in denen
gezielt vor allem tibetische Klangschalen
eingesetzt werden. Durch ihren langanhalten-
den Klang, der die Menschen oftmals tief
berührt, eignen sie sich hervorragend sowohl
eine Meditationen zu begleiten als auch gezielt
die verschiedenen Aspekte einer Meditation zu
unterstützen und zu verstärken.

Yoga für die Faszien- Susanne Horn
Bewegung, Ganzheitlichkeit und Flexibilität
spielen im Faszien-Yoga eine große Rolle.
Im klassischen Hatha-Yoga wird oft eine
längere Zeit in einer bestimmten Pose verharret.
Beim Faszien-Yoga hingegen wird der Körper in
allen Richtungen gedehnt und bewegt. So

werden die kompletten Faszien/ Bindegewebe
und nicht nur Teilbereiche der Muskulatur
gedehnt.

Dauer der Workshops je 60 Minuten mit Pausen
zwischen den nachfolgenden Kursen.

Wir freuen uns auf Euch!

Eure Yogalehrerinnen

Preis Tageskarte:
50,00 Euro für Nichtmitglieder
40,00 Euro für LSV-Mitglieder
(Mindestteilnehmerzahl 30)

**Anmeldung über die LSV Geschäftsstelle
unter Tel. 05132/3203 oder
E-Mail: info@lehrtersv.de
Anmeldeschluss: Freitag, der 25.08.2017**

Kleidung:
Deine Bekleidung sollte bequem sein.

Mitzubringen:
Decke, kleines Kissen, Socken sowie einfach
gute Laune und die Lust, mal etwas Neues
auszuprobieren.