

Ab 8. Juni: Fortsetzung Yoga & Meditation mit Tina & Sven

Liebe Mitglieder,
Liebe Interessierte an Sport- und Gesundheitsthemen,
Liebe Freunde des Vereins,

hiermit laden wir zur Fortsetzung unseres Formats Yoga- und Meditationskurs „Stretch & Relax + Meditate“ ein.

Einheiten: 6 (3x Yoga, 3x Meditation)
Start: Montag, 8.6.2026
Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Alle Termine (immer montags): 8.6.(M) / 15.6.(Y) / 22.6.(Y) / 29.6.(M) / 6.7.(M) / 13.7.(Y)
Ort: SCRW-Kursraum (Vogelsbergstr. 10-12 über Spielwaren Eberhardt) in Altstadt

Das Kursformat der aktiven Yogaeinheit bietet neben verschiedenen Asanas auch Anteile von Yin-Yoga, Feldenkrais, Stretching und Relaxation.

Die Meditationseinheiten bieten die Erfahrung verschiedener Meditationsarten mit unterschiedlichen Meditationsobjekten, um - jeder für sich - passende Wege zu finden.

Wirkungen: Yoga: Selbstwahrnehmung verbessern und Schmerzreduktion bei allgemein als leicht und angenehm empfundenen Bewegungen.
Meditation: Zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden, nach innen spüren. Eine besondere Art der Entspannung.

Anmeldung: per E-Mail an: info@sc-rotweiss.de
oder telefonisch: Sven Schöning 0170-4870809
Wolfgang Knorn 0179-5942141

Kosten: Vereinsmitglieder 50,00 €
Nicht-Mitglieder 80,00 €

Bitte eine (Yoga-)Matte und eine Decke mitbringen. Für beide Kursanteile sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir freuen uns sehr über die Fortsetzung des neuen gemischten Angebots und hoffen auf rege Teilnahme.

Der Vorstand
SC Rot-Weiß Altstadt

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.