



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Hatha Yoga für Einsteiger

Yoga ist ein Übungssystem und eine der ältesten Lebensphilosophien. Ziel vom Yoga ist die innere Harmonie mit sich selbst und dem Umfeld. Hatha Yoga befasst sich mit der Einigung von Körper, Geist und Seele über einen körperbezogenen Übungsweg. In diesem Kurs erlernst du Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Tiefenentspannung. Durch den ganzheitlichen Übungsweg werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und die Achtsamkeit gefördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Voranmeldung bei den u.g. Kontaktadressen oder bei [a.eckert@bsg1963.de](mailto:a.eckert@bsg1963.de) erforderlich.

**Übungsleiterin:** Frau Dr. Kambulakwao Chakanga  
**Übungszeit:** Donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** 09. Januar 2020  
**Teilnehmerzahl:** max. 15 (nur nach Voranmeldung)  
**Ort:** Sekundarschule Jülich, Linnicher Str. 67  
Raum CO23 (erreichbar über Nebeneingang)