

# Kneipp Aktiv Clubb Lingenau

## Aktuelles Programm:

### Hatha Yoga Kurs für Beginner

Was ist Hatha Youga?

Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch

- körperliche Übungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama) und
- Meditation

angestrebt wird.

Wenn die fünf Sinne und der Geist ruhig sind und der denkende Intellekt in Stille verweilt, beginnt der höchste Pfad. Diese ruhige Beständigkeit der Sinne wird Yoga genannt. Dann sollte man aufmerksam werden, weil Yoga kommt und geht.

Wo: Kulturraum Lingenau, 10 Einheiten (max. 15 Teilnehmer)  
Beginn: 13. Jänner 2010, jeden Mittwoch um 19:00 Uhr  
Preis: EUR 90,00 f. Nicht-Kneippmitglieder / EUR 80,00 für Kneippmitglieder  
Kursleiterin: Michaela Schwarz  
Mitbringen: Decke, Matte, warme Socken

Anmeldung bei Monika, Tel 0680/3056285 oder [mbilgeri7@hotmail.com](mailto:mbilgeri7@hotmail.com)  
<<mailto:mbilgeri7@hotmail.com>>

### Seniorenturnen

Montags ab 15:00 Uhr im Kulturraum

### Beweglich sein

Montags um 17:55 Uhr im Gymnastikraum der HS

### Step-Aerobic

Montags um 19:00 Uhr im wäldersaal

### AQUA FIT

Mittwochs um 8:15 im Quellengarten Lingenau