



Unser Yogakurs mit Gerlinde Bratfisch findet im BRK BiZ Schrobenhausen, Högenauer Weg 11, mit maximal 12 Teilnehmenden statt.

Die Preise und die aktuellen Kurstermine entnimmst Du bitte dem Einlegeblatt. Bitte melde Dich bei der Servicestelle Ehrenamt an.

**Servicestelle Ehrenamt**

Tel. 08431/67 99-36  
 ehrenamt@kvndsob.brk.de  
 www.kvndsob.brk.de

**BRK Kreisverband Neuburg-Schrobenhausen**

Karl-Konrad-Straße 3  
 86633 Neuburg an der Donau  
 Tel. 08431/67 99-0



Zeit für Yoga,  
 Zeit für mich

**Yoga ohne Grenzen,  
 ideal für Neulinge**

Besuche unseren  
 Einsteiger-Kurs im  
 BRK Bildungszentrum  
 BiZ Schrobenhausen



Kreisverband Neuburg-Schrobenhausen



**Bayerisches  
 Rotes  
 Kreuz**

## Tu Dir etwas Gutes ...

In einer Welt, die im persönlichen oder im globalen Umfeld für jede und jeden von uns Herausforderungen jeder Art bereithält, tut es gut, regelmäßig und bewusst seine Ressourcen zu stärken, seine Energien aufzuladen und wieder bei sich anzukommen.

Yoga ist eine Einladung, immer wieder achtsam die eigene Mitte zu spüren. Es kräftigt und entspannt Körper, Geist und Seele. Diese faszinierende Mischung aus Meditation und körperlichen Übungen eignet sich für Menschen jedes Alters, jedes Fitnessgrades und jeder Konstitution.



Gerlinde Bratfisch

## Komm mit dazu, wie Du bist ...

Yoga mit oder auf dem Stuhl sowie im Stehen eröffnet ein weites Spektrum an Übungsmöglichkeiten, die sich gerade für Menschen mit aktuellen Einschränkungen im Bewegungsradius eignen.

Ob Du gerade ein wenig Schwung vertragen könntest und Dich ein bisschen „eingerostet“ fühlst, ob Du wieder aktiver werden möchtest, Du es aber zum Beispiel nach einem Unfall, mit einer Beeinträchtigung oder aufgrund Deiner persönlichen Biographie etwas langsamer angehen lassen möchtest – unsere Yoga-Übungen holen Dich da ab, wo Du gerade bist. Hier gibt es weder Wettbewerb, Konkurrenz noch einen Plan, den Du erreichen solltest – nur Raum und Zeit, um Dich zu entfalten.

## Was kannst Du mitbringen?

Unser Yogakurs mit oder auf dem Stuhl oder stehend findet in einem Seminar-Raum des BRK BiZ Schrobenuhausen statt. Es wäre gut, wenn Du bequeme Kleidung und Socken mitnimmst, eventuell auch eine Unterlage für die Füße.

Wir starten im Herbst 2023 mit unserem Yogakurs, der einmal die Woche 60 Min. dauert.

## Was kannst Du mitnehmen?

Gerlinde Bratfisch ist zertifizierte Yoga-Lehrerin im Berufsverband der Yoga-Lehrenden. Ihr Yoga-Kurs basiert auf den Grundsätzen des „Hatha Yoga“. Neben dem bewussten Atmen spielen hier auch die Anspannung und die Entspannung sowie die Meditation und das Loslassen-Lernen eine wichtige Rolle.

Die Yoga-Übungen dieses Kurses sind Angebote zu einer bewussten Haltung. Sie eignen sich sehr gut für Zuhause und für jede Alltagssituation. Manche kannst Du sogar unterwegs oder am Schreibtisch ausführen.

