

Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre



Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.

Sebastian Kneipp

Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle
montags 10.00 bis 12.30 Uhr
mittwochs nach Vereinbarung
und tel. 12.00 bis 14.00 Uhr

telefonisch unter 0471 413431

E-Mail: kneipp-verein-brhv@t-online.de

Geschäftsstelle

Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 91
27570 Bremerhaven

Sie finden uns im Internet unter
www.kneipp-verein-bremerhaven.de

Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse
IBAN: DE45292500000002602717
BIC: BRLADE21BRS

Mitgliedsbeiträge

€ 45,00 /Jahr für Einzelmitglieder
€ 60,00 / Jahr für Familien
plus € 10,00 Aufnahmegebühr

Änderungen des Angebotes vorbehalten


Kneipp
aktiv & gesund



Bremerhaven e.V.

Neues Angebot

Hatha-Yoga



Wenn die Menschen nur halb
so viel Sorgfalt darauf verwenden
würden, sich gesund zu erhalten
wie sie unbewusst Mühe auf-wenden,
krank zu werden – die Hälfte der Krank-
heiten bliebe ihnen erspart.

Sebastian Kneipp

Hatha-Yoga - Mehr als nur Bewegung



Beim Hatha Yoga werden Körperübungen, die sogenannten Asanas, mit Atemübungen, auch Pranayama genannt, kombiniert.

„Hatha“ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Kraft“. Daher stehen beim Hatha-Yoga kräftigende Übungen im Vordergrund.

Es gibt einen langsamen Wechsel zwischen einzelnen Positionen, während die Atmung auf die kontrollierten Bewegungen abgestimmt wird. Nach einer Anspannungsübung folgt immer eine Phase der Entspannung.

Hatha Yoga soll dir Stabilität geben und dir helfen, deine Mitte zu finden.

Für wen?

Hatha gilt als sanftes Yoga, das sich auf statische Posen konzentriert und ideal für Anfänger ist. Obwohl es sanft ist, kann es dennoch körperlich und geistig herausfordernd sein.

Was Sie u.a. erwartet:

- die Bewegungsabläufe erhöhen die Flexibilität
- Verspannungen von Muskelpartien werden gelöst
- Beweglichkeit und Gleichgewicht werden positiv beeinflusst
- Körperliche und mentale Ausgeglichenheit
- Nette Mitstreiter, denn in der Gruppe macht das Training viel Spaß!

Wo und Wann?

Im Gemeindehaus der Auferstehungskirche Surheide
Carsten-Lücken-Str. 131
27574 Bremerhaven

1. Hatha-Yoga auf der Matte

Freitags: 09.00 bis 10.15 Uhr

Kosten im Quartal:

Mitglieder	101,50 €/Std.
Nichtmitglieder	112,50 €/Std.

2. Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Freitags: 10.20 bis 11.20 Uhr

Kosten im Quartal:

Mitglieder	90,00 €/Std.
Nichtmitglieder	101,50 €/Std.

Anmeldungen

Susanne Penecke nimmt Ihre Anmeldungen, im Büro des Kneipp-Vereins, gerne entgegen.

Tel.: 0471 413431