



## Workshop: „Sommer-Sonne-Yoga!“

Samstag, den **02. Juni 2018**,  
von 10.00 bis 15.00 Uhr,  
findet beim Lehrter Sport-Verein (LSV)  
in der Jahnturnhalle, 31275 Lehrte,  
Feldstr. 29,

ein Workshop „Sommer-Sonne-Yoga!“  
für alle statt, die Lust haben, Yoga auf  
eine besondere Art und Weise zu  
erleben.

Wir (3 befreundete Yogalehrerinnen) möch-  
ten Euch die Gelegenheit geben, mit unseren  
Workshops eine Auszeit für Körper, Geist und  
Seele zu erfahren. In den Pausen habt ihr die  
Gelegenheit, Euch gegenseitig auszutauschen,  
um dann entspannt in den nächsten Work-  
shop zu wechseln. Ein kleiner kostenloser Mit-  
tagspausensnack und Getränke sind im Preis  
inbegriffen.

*Vorkenntnisse oder andere sportliche  
Voraussetzungen sind nicht notwendig.*

### Lifestylekonzept „Sevenoften mit Bewegungstipps“ – Susanne Zekri

**Sevenoften** ist ein 10-Punkte-System, mit dem  
Du durch einfache Anleitung alte Gewohnhei-  
ten dauerhaft veränderst, ohne Verzicht und  
ohne Verbote. Ein Programm für mehr  
Lebensqualität, weniger Stress und ein neuer  
Weg zu mehr Lebensfreude.

### Klangmediation – Antje Thelen

Klangmeditationen, auch Klangreisen ge-  
nannt, sind geführte Meditationen, in denen  
gezielt vor allem tibetische Klangschalen ein-  
gesetzt werden. Durch ihren langanhaltenden  
Klang, der die Menschen oftmals tief berührt,  
eignen sie sich hervorragend sowohl eine Me-  
ditationen zu begleiten als auch gezielt die  
verschiedenen Aspekte einer Meditation zu  
unterstützen und zu verstärken.

### Yoga für die Faszien – Susanne Horn

Bewegung, Ganzheitlichkeit und Flexibilität  
spielen im Faszien-Yoga eine große Rolle. Im  
klassischen Hatha-Yoga wird oft eine längere  
Zeit in einer bestimmten Pose verharret. Beim  
Faszien-Yoga hingegen wird der Körper in  
allen Richtungen gedehnt und bewegt. So  
werden die kompletten Faszien/Bindegewebe  
und nicht nur Teilbereiche der Muskulatur  
gedehnt.

**Dauer** der Workshops je 60 Minuten mit  
Pausen zwischen den nachfolgenden Kursen.

#### Preis Tageskarte:

50,00 Euro für Nichtmitglieder  
40,00 Euro für LSV- Mitglieder  
(Mindestteilnehmerzahl 30)

**Anmeldung** über die LSV Geschäftsstelle  
unter Tel. 05132/3203 oder  
EMail [info@lehrtersv.de](mailto:info@lehrtersv.de)

**Anmeldeschluss:** Freitag, der 19.05.2018

#### Kleidung:

Deine Bekleidung sollte bequem sein.

#### Mitzubringen:

Decke, kleines Kissen, Socken sowie einfach  
gute Laune und die Lust, mal etwas Neues  
auszuprobieren.

Wir freuen uns auf Euch!  
**Eure Yogalehrerinnen**