

# STYRUMER TURNVEREIN

von 1880 e. V.



[www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## **Yoga-Workshop**

**Yoga und Entspannung - Dein Weg zu mehr Gelassenheit im neuen Jahr!**

### **Beschreibung:**

Tauche ein in die Welt der Entspannung und bringe Körper und Geist in Einklang. Yoga kräftigt nicht nur, sondern macht Sehnen und Bänder geschmeidig, die Gelenke beweglich und erhöht das Körperbewusstsein.

Yoga kann Verspannungen und Blockaden lösen und verhilft zu einem tiefen Gefühl der Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit.

In unserem Yoga- und Entspannungsworkshop lernst du verschiedene Aspekte von Yoga kennen. Neben Yoga-Körperübungen werden auch Atem- und Entspannungstechniken angeleitet, die Anspannung abbauen und das Wohlbefinden steigern.

### **Für wen geeignet:**

Anfänger (mit Vorkenntnissen) und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich nach mehr Ausgeglichenheit sehnen.

### **Inhalte des Workshops:**

- Yoga-Sequenzen zur Dehnung und Kräftigung des Körpers
- Atemtechniken (Pranayama) zur Stressbewältigung
- Geführte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Förderung von innerer Ruhe

**Leitung:** **Gabi Steuer**

**Termin:** **Samstag, 24. Januar 2026 / 10:30 – 13:30 Uhr**

**Ort:** **Studio Neustadtstr. 118, 45476 Mülheim**

**Kosten: 20 € für Mitglieder / 40 € für Nicht-Mitglieder**

**Zahlung:** per Überweisung vor Kursbeginn auf das Vereinskonto DE15 3625 0000 0354 4065 94

**Anmeldung:** **bis zum 21.01.2026**

per E-Mail [info@styrumertv.de](mailto:info@styrumertv.de) / telefonisch 0208-3779784 (Anrufbeantworter)

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen – max. 12 Personen**

### **Hinweise - Bitte mindestens 1 Stunde vorher nichts mehr essen.**

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, (Fleece-)Jacke, dicke Socken, 1 Decke, 2 kl. Kissen, ggf. Obst, Tee/Wasser (Sportschuhe werden nicht benötigt)

**Lass den Alltag hinter dir und gönne dir eine Auszeit für Körper und Seele.**

**Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!**

**Geschäftsstelle**  
Neustadtstr. 118  
45476 Mülheim an der Ruhr  
☎ 0208-3779784  
Email [info@styrumertv.de](mailto:info@styrumertv.de)

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag und Donnerstag  
Je 9:30 bis 11:30 Uhr