

# Yoga im Botanischen Garten Wuppertal



Erleben Sie einen kostenlosen Sommer-Yoga Schnupperkurs mit Xiaolei Zahng auf der **Wiesenfläche vor den Glashäusern**, ein weiteres sportliches Angebot des Vereins der Freunde und Förderer des Botanischer Garten Wuppertal e.V.

**1. Termin:** Freitag den 26.06.2015 um 13:00 Uhr  
Weitere mögliche Termine jeweils freitags um 13:00 Uhr:  
10.07., 17.07., 24.07., 21.08., 28.08.



## **Kursleitung:**

Frau Xiaolei Zhang ist ausgebildete Yogalehrerin und übt seit ihrem 15. Lebensjahr täglich Yoga. Sie ist langjährige Schülerin von Lance Schuler, dem Begründer des körperbetonten Inspya Yoga – einer faszinierenden Mischung verschiedener Yogastile. <http://www.xiaolei-yoga.de>

## **Ablauf einer Yogastunde:**

Eine Yogastunde dauert 90 Minuten. Nach einer einführenden Entspannungsphase folgen Atem- und Dehnübungen. Dann wird eine Folge von Asanas (Körperstellungen) durchgeführt. Die Yogastunde schließt mit einer Meditations- und Tiefenentspannungsphase ab. Anfänger und Fortgeschritten sind gleichermaßen willkommen.

Eine Gymnastikmatte oder Decke ist mitzubringen.