



Hatha- YOGA ab 6.10.22

Hatha Yoga für Anfänger - dieser Kurs wird aus mehreren Elementen des Hatha Yogas bestehen, bei denen sich Anspannungs- und Entspannungstechniken abwechseln. Neben den Asanas (z.B. den Sonnengruß, den Mondgruß, u.v.m.) werden auch verschiedene Atemübungen erlernt, um sich im Alltag besser zu fokussieren und entspannen zu können. Dieser ganzheitlichen Ansatz führt bei jedem Teilnehmer zu einer Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit besonders zu einer Straffung der Körpermitte.

Teilnehmen können alle interessierte Yoga-Anfänger die Spaß an Bewegung haben, Stress abbauen und nebenbei gerne ein paar Pfunde verlieren möchten.

Wir freuen uns auf viele neue Yogis - Namasté!

Wann: Donnerstag, 18-19 Uhr

Wo: Gymnastikraum 3 Dreifachsporthalle

Kosten: TSV Abt.Gymnastik frei

Nichtmitglieder Saisonkarte 70 Euro

Übungsleiterin: Anja Lorenz

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60 Büro: Mo. von 9.00 - 12.00 Uhr
u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr oder per email: office@tsvfeldkirchen.de.

Fax 089/ 90529447. Anmeldeformulare/Probestunden unter www.tsvfeldkirchen.de