



Neuer Kurs!

# „Hatha Yoga“

**Wann:**

**Donnerstag, 19.15 – 20.45 Uhr**

**Start: 11.01.2018**

**10 x 90 Minuten**

**Wo:**

Sport- und Gesundheitszentrum  
**TSG Seckenhause-Fahrenhorst e.V.,**  
**Timmstrasse 1, Stuhr**

**Wer:**

Alle, die Freude an der Bewegung haben

Hatha Yoga zählt zu den aus Indien überlieferten Yoga-Übungssystemen und hat einen ganzheitlichen Ansatz. Die Körperstellungen (Asanas) kräftigen den Körper, machen ihn flexibler und helfen, Muskelverspannungen abzubauen. Atem- und Entspannungsübungen schulen das Körperbewusstsein und vermitteln Ruhe, Ausgeglichenheit und gleichzeitig Energie.

Die Kursleitung hat **Birgit Korthals!**

**Anmeldungen bei: Christel Faulhaber 0170/3572201**  
oder [christel\\_faulhaber@web.de](mailto:christel_faulhaber@web.de)

**Einführungspreis: 37,50 € für Mitglieder**  
**57,00 € für Nichtmitglieder**



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