



Neuer Kurs!

„Hatha Yoga“

Wann: **Donnerstag, 19.15 – 20.45 Uhr**
Start: 22.08.2019
10 x 90 Minuten

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhäuser-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 unter: 0160/94818453 oder
tsgseckenhäuser@web.de

Kursgebühren: 37,50 € für Mitglieder
63,00 € für Nichtmitglieder

