

Yoga

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 9:00 – 10:30 Uhr
Wo: TB Sporthalle
Kosten: Für Mitglieder 54 €, für Nichtmitglieder 84 €
Umfang: 10 Einheiten á 90 Minuten
Kursstart: 08.02.2024 – 02.05.2024

Yoga fördert körperliche und geistige Ausgeglichenheit!

Inhalt des Kurses:

- klassische Haltungen (Asanas)
- Atem- und Entspannungsübungen

Wir werden beweglicher, konzentrierter und ruhiger.

So werden wir eine positive Kraft für unsere Umgebung und arbeiten mit an einer besseren Welt.

Übungsleiterin:

Irene von Lübtow

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: vonluebtow@freenet.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>