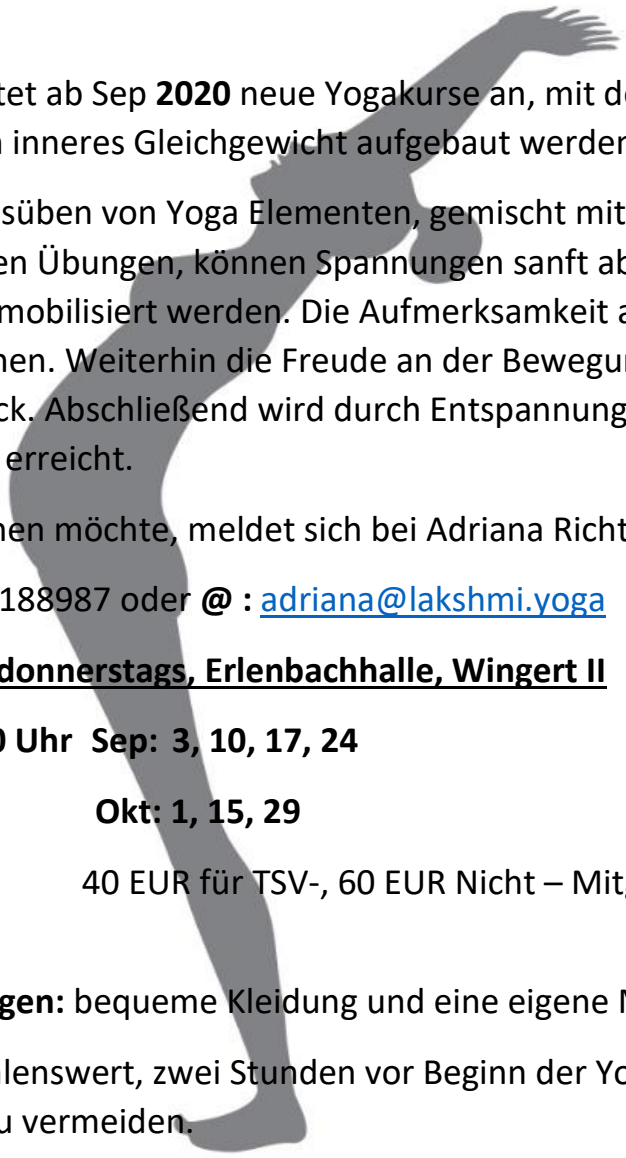
TSV Yoga Ober - Erlenbach



TSV Yoga bietet ab Sep **2020** neue Yogakurse an, mit denen in Körper, Geist und Seele ein inneres Gleichgewicht aufgebaut werden soll.

Durch das Ausüben von Yoga Elementen, gemischt mit einfachen aber dennoch wirkungsvollen Übungen, können Spannungen sanft abgebaut und innere Kraftquellen mobilisiert werden. Die Aufmerksamkeit auf sich selbst soll dabei im Fokus stehen. Weiterhin die Freude an der Bewegung, ohne jeglichen Leistungsdruck. Abschließend wird durch Entspannung ein ausgleichender Ruhezustand erreicht.

Wer mitmachen möchte, meldet sich bei Adriana Richter unter

✆ : 0176 / 72188987 oder **@ :** adriana@lakshmi.yoga

Hatha Yoga, donnerstags, Erlenbachhalle, Wingert II

18.30 – 20.30 Uhr Sep: 3, 10, 17, 24

Okt: 1, 15, 29

Kursbeitrag: 40 EUR für TSV-, 60 EUR Nicht – Mitglieder

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine eigene Matte.

Es ist empfehlenswert, zwei Stunden vor Beginn der Yogastunde schwere Mahlzeiten zu vermeiden.

Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga	Adriana TSV Yoga 0176 / 72188987 adriana@ lakshmi.yoga