



YOGA beim TSV Hollstadt

**Ab Dienstag, den 04.04.2017 starten wieder Yoga Kurse
beim TSV Hollstadt.**

**Mit Hilfe der Asanas (Körperübungen) mobilisieren und
kräftigen wir den ganzen Körper. Wir üben in Achtsamkeit
und im Fluss des Atmens, gewinnen neue Kraft und lassen
Spannungen los. Atem- und Entspannungsübungen helfen,
den Geist zu kontrollieren und loszulassen.**

Dienstags:

Kurs 1: 18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 2: 19:45 – 21:15 Uhr

**Die Kurse umfassen 10 Treffen
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

Kosten: Mitglieder 50,-€ - Nichtmitglieder 75,-€

Anmeldungen und Information:

Christiane Graf

Tel. 09773-8987667 oder 0151-56124205

oder per e-mail: christiane.graf@web.de