



Neu!! Hatha Yoga

Kurs ab 04. April 2020



Durch sehr körperbezogene Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation entsteht ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Das Ziel bei Hatha Yoga liegt darin, Muskeln, Bänder und Sehnen zu kräftigen. Die fließenden Elemente verbessern Kraft und Beweglichkeit und fördern die innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

Samstag 12:00 - 13:00 Uhr
04.04.2020 - 27.06.2020

9 Termine,
kein Training am 11.04.2020 und
25.04. - 09.05.2020

Die Kursgebühr 54,00€,
für Mitglieder 36,00€.

Ort: TV Seulberg
Hardtwaldhalle/ Anbau,
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

**Sofern vorhanden Yogamatte
oder Yogahandtuch mitbringen**

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: info@tv-seulberg.de