



# Entspannung mit Yoga

neuer Kurs ab 23. April 2020



Mit Hilfe sanfter Yoga- und Entspannungsübungen wollen wir unser Körperbewusstsein und unsere Körperwahrnehmung entwickeln, um dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit im Körper und dadurch auch im Geist zu erfahren. Hingebungsvolles, aufmerksames und wertfreies Beschäftigen mit der eigenen Bewegung ist immer auch eine Beschäftigung mit sich selbst.

23.04.2020 bis 02.07.2020

9 Termine

Donnerstag 9:00 bis 10:30 Uhr



Der Kurs ist mit beiden Gütesiegeln ausgezeichnet

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

Kurs für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

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

Kursleitung: Gitte Weisbecker

- Übungsleiterin Sport in der Prävention „Stressbewältigung und Entspannung“,
- zertifiziert in der TRAGER®-Methode zur Körper -und Bewegungswahrnehmung,
- Lehrerin für das DRK-Yogaprogramm

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle, Tel. 06172-764247

E:mail: [info@tv-seulberg.de](mailto:info@tv-seulberg.de).