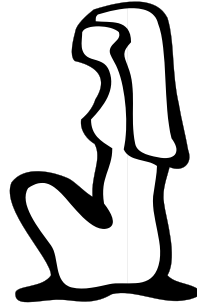


Die TSG-Steinbach bietet an:



Yoga



***„Der Körper richtet sich nach oben auf,
Die Basis ist fest wie ein Fels;
Der Geist ist ruhig und aufmerksam.“***

Ziel des Yoga ist es, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu mehr Bewusstheit zu gelangen und die Bewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen.

Dazu gibt es im Yoga verschiedene Techniken, die in diesem Kurs praktiziert und angesprochen werden; die Körperübungen, verschiedene Atemtechniken und die Entspannung.

freitags, 9.15-10.30 Uhr, ab 6. Sept. 2019

Wo: Dieter-Hahn-Turnhalle,
Steinstr., Fernwald-Steinbach

Dauer: 12 Termine

Kursgebühr: Mitglieder TSG-Steinbach 80 Euro, Nicht-Mitglieder 110 Euro

Info: Andrea Stump-Schmidt,
Tel. 06404-660379 oder
kursangebote@tsg-steinbach.de

Mitzubringen: Eine Yogamatte, eine Decke und dicke Socken

Yogalehrerin: Johanna Vingerling