



Entspannung mit Yoga

neuer Kurs ab 16. Mai 2019

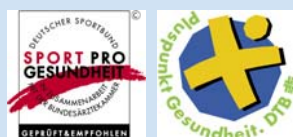


Mit Hilfe sanfter Yoga- und Entspannungsübungen wollen wir unser Körperbewusstsein und unsere Körperwahrnehmung entwickeln, um dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit im Körper und dadurch auch im Geist zu erfahren. Hingebungsvolles, aufmerksames und wertfreies Beschäftigen mit der eigenen Bewegung ist immer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

16.05.2019 bis 27.06.2019

5 Termine

Donnertag 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 30,00€, für Mitglieder 20,00€.

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.