



Entspannung mit Yoga

neuer Kurs ab 20. August 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.

20.08.2020 bis 01.10.2020

7 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 42,00€, für Mitglieder 28,00€.

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.