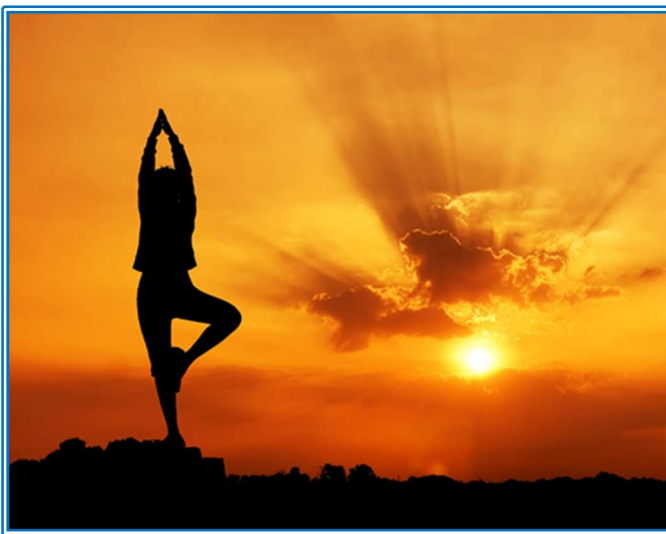




Hatha Yoga

Neuer Kurs ab 09.04.2022



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
09.04.2022 - 25.06.2022
9 Termine, 16.04., 14.05. und 18.06.2022 kein Training
Die Kursgebühr beträgt 54,00€, für Mitglieder 36,00€.

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

Kursleitung: Aliko Spahn

Yogamatte oder Yogahandtuch mitbringen

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: info@tv-seulberg.de