



# Hatha Yoga

**Neuer Kurs ab 01. Oktober 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**  
**01.10.2022 - 17.12.2022**

11 Termine,  
15.10.2022 kein Training

Die Kursgebühr beträgt  
66,00€, für Mitglieder 44,00€.

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