

Yoga beim TVA 1860 e. V.

Februar bis Juli 2019



„Wir pflegen den Körper so, dass die Seele gerne darin wohnt“ – in wenigen Worten beschreibt dieser Satz das Ziel und den Weg im Yoga. Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung gelingt es, in Körper und Geist Harmonie herzustellen. Im Alltag werden wir gefordert, fühlen uns manchmal überfordert und sehnen uns zunehmend nach Entspannung und Ruhe. Eine regelmäßige Yoga-Praxis verhilft zu mehr Ausgeglichenheit, besserem Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Yogakurse – Grundstufe

Geschlossene Kurse, Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen.

Kurstermine: Jeweils dienstags von 10 Uhr bis 11:30 Uhr

1. Kurs: 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 26.03.2019
2. Kurs: 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.2019
3. Kurs: 28.05., 04.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2019

Kursgebühr für 6 Einheiten: TVA Mitglieder 40 €, Nichtmitglieder 50 €

Ort: TVA Halle/Raum 2 im Untergeschoß.
Kleidung: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
Außerdem: Bitte Decke für Entspannung im Liegen und falls vorhanden Yogakissen mitbringen.

Organisation und Kursleitung

Petra Seipel (www.petraseipel.de)

Yogalehrerin - DTB

Übungsleiterin C Breitensport - BLSV

Übungsleiterin B Prävention/Haltung & Bewegung - BLSV

Pilatestrainerin - BLSV

Anmeldung

telefonisch: 06021 299464 oder 0162 3973430

per Email: info@petraseipel.de