

FREIZEITSPORT

# SANFTES YOGA



Sanftes Yoga ist ein einfühlsamer Weg, um körperlichen Beschwerden und Stress entgegenzuwirken. Die Körperhaltungen und Übungsfolgen werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Sanfte, gleichmäßige und fließende Bewegungen stärken hierbei in Kombination mit dem Atem den gesamten Körper und machen ihn flexibel.

Diese Yoga-Art eignet sich sehr gut für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Der Kurs findet im Gymnastikraum (neben der Turnhalle) statt.

Bitte den Gymnastikraum nicht mit Straßenschuhen betreten!

## TERMINE

09. | 16. | 30. September  
07. | 21. | 28. Oktober  
04. | 11. | 18. | 25. November

16.45 bis 18 Uhr

Bitte Matte, Decke, (Yoga-)Kissen  
und warme Socken mitbringen.

## KOSTEN

Mitglieder: 50 Euro  
Nicht-Mitglieder: 75 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in  
bar zu bezahlen.

## JETZT ANMELDEN

Telefon: 0170 931 96 41

E-Mail: [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de)

Website: [www.tsv-althausen-neunkirchen.com](http://www.tsv-althausen-neunkirchen.com)