



## Sanftes Yoga

Sanftes Yoga für Einsteiger ist ein einfühlsamer Weg, körperlichen Beschwerden und Stress entgegenzuwirken. Diese Yogapraxis eignet sich sehr gut für Anfänger und Wiedereinsteiger. Die Körperhaltungen (Asanas) und Übungsfolgen (Vinyasas) werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Sanfte, gleichmäßige und fließende Bewegungen stärken den gesamten Körper und machen ihn flexibel. Im Yoga spielt der Atem (Prana) eine sehr bedeutende Rolle, weil jede Körperhaltung und Übungsfolge mit dem Atem verbunden ist.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 11.09.2023 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

Der Kurs findet jeweils montags von 16.45 bis 18.00 Uhr an 10 Terminen statt.

Der Kurs kostet für TSV-Mitglieder 50,00€, für Nichtmitglieder 75,00€.

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen.

**Die Teilnehmerzahl für diesen Kurs ist begrenzt!**

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, falls vorhanden ein Yogakissen, warme Socken.

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder  
Tel. 07931 / 4 30 36 (**ab 18 Uhr**).