



**Am Donnerstag den 16.01.2020 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen**

# YOGA

**Kurs** Yoga ist eine sehr alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt. Yoga ist ruhig bis dynamisch, sanft bis kraftvoll und auch meditativ bis schweißtreibend.

Die Stunde besteht aus Atem- (Pranayama), Kraft-/Balance-/Dehnübungen (Asanas) und einer Endentspannung (Shavasana). Mit der Zeit werden harmonisch fließende Übungen in Einklang mit dem Atem ausgeführt (Flow).

**Dauer:** 15 Abende Donnerstag 19:45 – 21:00 Uhr

**Kosten:** Vereinsmitglieder : 20,- €

Nichtmitglieder : 65,- €

**Leitung:** Eberhard Leistner Yogalehrer BYV

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze [sportbina@googlemail.com](mailto:sportbina@googlemail.com) oder [tsv-ebergoetzen@t-online.de](mailto:tsv-ebergoetzen@t-online.de)

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten. Oder komm einfach vorbei, mach mit und schau, ob das was für dich ist.