



Am Donnerstag den 07.10.2021 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen

Y o g a

Kurs
02 / 21

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: 10 Abende Donnerstag 19:45 – 21:00 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 13,- €
Nichtmitglieder : 45,- €

Leitung: Eberhard Leistner Yogalehrer BYV

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze sportbina@googlemail.com
oder tsv-ebargoetzen@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.