



**Am Donnerstag den 12.01.2023 beginnt ein neuer Sportkurs des TSV Ebergötzen**

# Y o g a

**Kurs**  
02 / 23

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:** 12 Abende Donnerstag 19:45 – 21:00 Uhr

**Kosten:** Vereinsmitglieder : 15,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)  
Nichtmitglieder : 55,- €

**Leitung:** Eberhard Leistner Yogalehrer BYV

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

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen

**möchten.**