



fortlfd. Kurs!

# „Hatha/Vinyasa Yoga“

**Wann:** **donnerstags, 19.15 – 20.30 Uhr**  
**10 x 75 Minuten**

**Wo:** Sport- und Gesundheitszentrum  
**TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,**  
**Timmstrasse 1, Stuhr**

**Wer:** Alle, die Freude an der Bewegung haben

Hatha/Vinyasa Yoga zählt zu den aus Indien überlieferten Yoga-Übungssystemen und hat einen ganzheitlichen Ansatz. Die Körperstellungen (Asanas) kräftigen den Körper, machen ihn flexibler und helfen, Muskelverspannungen abzubauen. Atem- und Entspannungsübungen schulen das Körperbewusstsein und vermitteln Ruhe, Ausgeglichenheit und gleichzeitig Energie.

Die Kursleitung hat **Antje Strothoff!**

**Anmeldungen unter: 0421/893470 oder**  
**[tsgseckenhausen@web.de](mailto:tsgseckenhausen@web.de)**

**Kursgebühren: 31,00 € für Mitglieder**  
**60,00 € für Nichtmitglieder**



[www.tsgseckenhausen.de](http://www.tsgseckenhausen.de)