



# Yoga Kurs

Schnupperstunde: 31.01.18 ab 18:00 Uhr



Mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr  
in der Alten Schule in Brekendorf im Fitnessraum.

Du möchtest dich bewegen, aber nicht überfordern?

Du möchtest zur Ruhe kommen, dabei jedoch nicht "einschlafen"?

Du möchtest in netter Gesellschaft etwas für deine Gesundheit tun?

Yoga - Übungen in denen Körperbewegungen, Atmung und Konzentration zusammenwirken, beeinflussen den Menschen auf positive Weise. Muskeln und Beweglichkeit werden gestärkt, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt und die Haltung verbessert.

Im Vordergrund steht ein mehr an Beweglichkeit und innerer Gelassenheit.

Leider müssen wir die Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzen. Der Kurs wird durch eine Sport und Gymnastiklehrerin/Hatha-Yogalehrerin durch geführt.

Ansprechpartner / Anmeldungen

Doris Stange u. Thorben Voigt

Bei Fragen 04336/542 oder 04336/993552

Dies ist der Wunsch nach körperlicher Betätigung, die verbunden ist mit der Entspannung für Körper, Geist & Seele! Es ist die Sehnsucht in dieser rastlosen Zeit wieder frei atmen zu können und zu sich selbst zu finden.

Kursbeginn  
07.02.2018

**Der Kurs über 10 Abende  
wird von Februar bis Mai 2018  
für 54,- € angeboten.  
BTSV-Mitglieder zahlen nur 27,- €**