

Yoga Summer Special – im TV Waldstraße (K2)

**„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.“** Theresa von Ávila

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.

Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Carola Matthies, ausgebildete Yogalehrerin mit mehr als 10-jähriger Praxiserfahrung, freut sich auf die Kursteilnehmer.

5-wöchiges Ferien-Kursangebot 2

- Kursbeginn: Donnerstag, 28. Juli 2016
- Trainingszeiten: donnerstags, 20.15–21.15 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 36,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 12,50 Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle
Tel.: 06 11-880 42 18 oder
E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

