

Yoga Summer Special – im TV Waldstraße

**„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.

Yogalehrerin Lydia Föll freut sich auf alle Teilnehmerinnen und Kursteilnehmer.

6-wöchiger Kurs

- Kursbeginn: Montag, 15. Juli 2024
- Trainingszeiten: montags, 18.30 – 19.45 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 50,- Euro;
Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 22,- Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle

Tel.: 0611-880 4218 oder

E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

