



- neuer Kurs --- Yoga Kurs --- neuer Kurs -

Yoga Garten
Ausrichtung in Ruhe und Kraft

In diesem Kurs möchte ich mit euch innige der bekanntes Haltungen des Yoga bewusst in den Mittelpunkt der einzelnen Stunden stellen und üben sich bewusst darin auszurichten. In einem Flow verbinden sich einige dieser Elemente wieder, damit du fit, energiegeladen und geerdet durch den Herbst kommst!

**Neuer Kursstart
Hasede
30.10-18.12.24
8 Termine**

**Für TuS-Mitglieder kostet der Yoga-Kurs 30,- Euro Zuzahlung.
Nicht TuS-Mitglieder zahlen 96,- Euro.**

**Der Kurs Findet in der Völsing- Turnhalle in der Kampstraße statt.
Mittwoch 17:45 – 19:00 Uhr, (75 Minuten)**

**Die Teilnehmerzahl ist limitiert.
Anmeldung mit Namen, Adresse und Telefonnummer an Stefan
Meyer: s.meyer@tushasede.de**

**Info über die Kursleiterin *Nadine Keiper* (Yogalehrerin) über:
www.deryogarten.de**