

Zur Online-Anmeldung



# Yoga

**Aufbaukurs für alle,  
die bereits Yogaerfahrung haben  
oder einen Einsteigerkurs  
besucht haben**

**ab 26. August 2010**

**Donnerstags 20.00-21.30 Uhr**

**10 Termine**

Das Übungssystem „Yoga“ ist eine sehr alte und bewährte Technik Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Die grundlegenden Körperübungen werden weiter vertieft, Atem -und Entspannungstechniken nach der Yogalehre von Swami Sivananda geübt und eine Einführung in die Meditation angeboten.

Ziel ist es die Flexibilität des Körpers zu erhöhen, die Muskulatur aufzubauen, Energie zu tanken, Empfindungen wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Nach dem Kurs sind sie in der Lage problemlos in das große Yogaangebot im TSV Bonames einzusteigen.



TSV-Gymnastikhalle, Gym 3  
Harheimer Weg 18

Leitung: **Kameshwari Barbara Voss**, Yoga-Lehrerin

**30 € für Mitglieder  
60 € für Gäste**

**Anmeldung bitte bis 19. August in der Geschäftsstelle,  
Harheimer Weg 18, Telefon 502873  
oder unter [www.tsvbonames.de](http://www.tsvbonames.de)**