

Yoga

**Kurs für Einsteiger
ab 15. April 2010**

**Donnerstags 20.00-21.30 Uhr
10 Termine**

Ganzheitlicher Hatha - Yogakurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!

Das Übungssystem „Yoga“ ist eine sehr alte und bewährte Technik Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Schritt für Schritt erlernen sie die grundlegenden Körperübungen, Atem -und Entspannungstechniken nach der Yogalehre von Swami Sivananda. 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 9. April in der Geschäftsstelle,
Harheimer Weg 18, Telefon 502873
oder unter www.tsvbonames.de**