

**Hatha Vinyasa Yoga**

**Für Flexibilität Harmonie und Wohlbefinden**

Durch Körperübungen (Asanas) im Wechselspiel aus Kraft und Dehnung werden die Muskeln gestärkt und flexibler. Im Laufe des Kurses werden einzelne Asanas zu einer fließenden, dynamischen Abfolge (Flow) zusammengestellt. Die Bewegungen werden dabei vom Atem geführt. Durch Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen wird der Geist zur Ruhe gebracht. Zum Abschluss erfolgt eine Tiefenentspannung.
Der Kurs eignet sich für alle, die Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen.

Für diesen Kurs sind bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser/Getränk und falls vorhanden eine Yogamatte mitzubringen.

**Kursleitung:** Christine Petsch, Yoga-Lehrerin

**Termine:** 5 x montags ab 11.März 2019

19.30 – 21.00 Uhr

**Kursgebühr:** 30,-€ für Mitglieder

 40,-€ für Nichtmitglieder

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Ort:**  TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.



**Hatha Vinyasa Yoga**

**Für Flexibilität Harmonie und Wohlbefinden**

Durch Körperübungen (Asanas) im Wechselspiel aus Kraft und Dehnung werden die Muskeln gestärkt und flexibler. Im Laufe des Kurses werden einzelne Asanas zu einer fließenden, dynamischen Abfolge (Flow) zusammengestellt. Die Bewegungen werden dabei vom Atem geführt. Durch Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen wird der Geist zur Ruhe gebracht. Zum Abschluss erfolgt eine Tiefenentspannung.
Der Kurs eignet sich für alle, die Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen.

Für diesen Kurs sind bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser/Getränk und falls vorhanden eine Yogamatte mitzubringen.

**Kursleitung:** Christine Petsch, Yoga-Lehrerin

**Termine:** 5 x montags ab 11.März 2019

19.30 – 21.00 Uhr

**Kursgebühr:** 30,-€ für Mitglieder

 40,-€ für Nichtmitglieder

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Ort:**  TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649

Die Teilnehmerzahl ist auf max.10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.