

Neu beim MSV
Neues Programm!

Hatha-Yoga



Was ist das!?!?

Seine genaue Bedeutung ist Einigen unklar und wird häufig verstanden, „dass Leute auf dem Kopf stehen und Verrenkungen machen“.

Aber Yoga hat eine weit größere Bedeutung. Die **Vereinigung von Körper, Geist und Seele** ist die Essenz vom Yoga.

Ohne Zwang und Ehrgeiz werden harmonische, **langsam fließende Körperbewegungen** mit Atem- und Wahrnehmungsschulung verbunden, die bewusst ausgeführt werden.

Es **kann jeder** an dem Kurs **teilnehmen**, unabhängig von Alter oder Konstitution. Atemübungen, Asanas (Körperübungen) und Tiefenentspannung sind die klassischen Elemente der Stunde.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Komm vorbei und schnupper einmal rein.

Ich freue mich auf dich !

Inge

Termin montags 9-10 Uhr im Spiegelsaal

Start: 06.09.21

10er Karte: Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 70 €

Bitte eigene Sportmatte mitbringen

Anmeldung bei Inge Reuter, Yogalehrerin

Tel 0 48 21 / 956 58 00

reuter.zim@gmail.com

Mobil 01 62 / 674 03 01

