



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND



!!! Hatha Yoga-Kurse mit Erna !!!



*Mit Neugier eine Reise zu sich selbst, um zu entdecken was bereits vorhanden ist
Eine Jahrtausende alte Wissenschaft zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele*

Körperhaltungen - für mehr Beweglichkeit + Stärke

Atemübungen + Meditation - für innere Balance

Yoga erinnert mich daran das ich lebendig bin,

in jedem Augenblick!

Jeweils 12 Wochen - Kurse - 75 Minuten/ Kosten 105,-€

Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr - TG-Turm 2. OG

Samstag, 9.30 - 10.45 Uhr - TG-Turm 2.OG

Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin

Der Kurs ist vom Deutschen Turnerbund mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet.

Bitte um online Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Infos über Erna Symanzig

Email: Sport_Gesundheit@gmx.de oder Tel.: 06201-71822