

Neuer Yoga Grundkurs beim TV Volmarstein

Der Turnverein Volmarstein kann einen neuen Yoga-Kurs unter der Leitung von Almuth Grabowski anbieten.

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Yoga-Basis-Programm zur Entfaltung der inneren Kraft für Lebensfreude, Balance und Stabilität.

Das bewährte Yoga-Übungssystem umfasst Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt und der Geist beruhigt.

Schon nach einigen Yogastunden können Sie die Wirkungen spüren. Sie werden beweglicher, kraftvoller und entspannter sein.

Ort: Seniorenbegegnungsstätte (Alte Schule)
Karl-Siepmann-Straße 47
58300 Wetter

Zeit: Dienstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 12 Termine
Beginn: 01.03.2011

Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 12,00 €, Nichtmitglieder zahlen 25,00 €.

Ihre Anmeldung nimmt Brigitte Ufer unter Telefonnummer 02335/681473 entgegen oder auch gerne per E-Mail info@tv-volmarstein.de.