

# Hatha-Yoga mit/ohne Vorkenntnisse

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und ist ein seit vielen Jahrtausenden bewährtes Gesundheitskonzept, welches Dir dabei helfen wird, Deinen Rücken zu stärken, Deine Muskulatur zu dehnen und Dich körperlich und geistig flexibler zu machen. Es entspannt, optimiert und reguliert die Funktionen des Körpers mit Hilfe von Atemtechniken und körperlichen Übungen. Bei regelmäßiger Praxis wird Yoga schon nach kurzer Zeit Deine Gesundheit verbessern und Dein Wohlbefinden stärken. Der Schwerpunkt wird in unserer Stunde auf dem Hatha-Yoga liegen, einer traditionellen Yoga-Art, welche Dich körperlich und geistig kräftigen und gleichzeitig sanft entspannen wird.

**Termin:** Donnerstags ab 10.01.2019  
19.15 – 20.45 Uhr  
20 Termine (nicht in den Ferien und an Feiertagen)

**Ort:** Turnhalle Grundschule Hobeuken

**Kosten:** 120,00 € gesamt zu entrichten; Vereinsmitglieder des TV Hasslinghausen zahlen 60,00 €

Mitzubringen sind bitte eine Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen oder Yogabänkchen, bequeme Sportkleidung, warme Socken

**Info/Anmeldung:** Angelika Zimmer (Tel.: 0178-2880386)

**TURNVEREIN  
HASSLINGHAUSEN  
1862 E.V.**

