

Neuer Kurs vom 05.09.2024 bis 17.10.2024

„Hatha Yoga am Abend“

Wann: Donnerstag 19.45 – 20.45 Uhr (6 x)

Wo: Vereinsheim des TuS-Esingens,
Knicktvierte / Steenloskamp, Tornesch
(Nähe Klaus-Groth-Schule Tornesch)

Komme über fließende Bewegungen in einzelne Asanas
(Haltungen)

Spüre in Deinen Körper und Deine Haltung
Verbinde Atmung & Bewegung miteinander und komme in
Deine Kraft

Alle Übungen werden langsam aufgebaut!

Bitte melde Dich vorab bei mir an. Weitere Infos bekommst Du
direkt bei mir.

Kosten für TuS-Mitglieder: 12,00 €

Kosten für Nicht-Mitglieder: 42,00 €

Übungsleitung / Anmeldung: Petra Butzke
Handy: 0172-5939852