

## **Neuer Kurs vom 02.03.2026 – 27.04.2026**

### **„Sanftes Hatha Yoga am Morgen!“**

**Wann:** Montag: 09.30 – 10.30 Uhr (9x)

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

Hatha Yoga bietet dir einen guten Ausgleich zwischen Kraft, Beweglichkeit und Dehnung. Deine Atmung wird vertieft und Deine Wahrnehmung geschult.

In diesem neuen Kurs beginnen wir mit sanften, ausgleichenden Bewegungen und Dehnungen. Auch einige Kraftelemente dürfen nicht fehlen. Dieser Kurs ist geeignet für Yoga Anfänger.

Kosten für TuS-Mitglieder: 18,00 €

Kosten für Nicht-Mitglieder: 63,00 €

**Infos und Anmeldung:**

Petra Butzke

Handy: 0172-5939852