

Unsere Gruppe braucht Verstärkung!!

„Yoga am Freitag!“

Wann: Freitag: 08.30 – 09.30 Uhr (ab September 2024)

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

Yoga ist eine Methode, die den Körper stärkt, Verspannungen und Blockaden löst. Der Atem wird vertieft und das Immunsystem gestärkt. Die Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Atmung ist für die ganzheitliche, körperliche Gesundheit wie ein Jungbrunnen. Der Körper wird mit Energie aufgeladen und der Geist ruhig, somit kann der Alltag besser bewältigt werden.

Weitere Informationen: Daniela Bandick
Handy: 04122-954217

oder

Geschäftsstelle TuS Esingen e.V.
Bahnhofsplatz 8
25436 Tornesch
Tel.: 04122-958813