



Yoga am Abend



Gezielt gegen Stress – für Berufstätige und Vielbeschäftigte!

Zeit für sich selbst: Aktiv mit Yoga entspannen
Kostenlose Schnupperstunde am 25. November

Yoga-Übungen fördern Beweglichkeit und verbessern die Haltung, stärken den Rücken, die Schultern und tun der Wirbelsäule gut.

Durch Yoga können wir den Herausforderungen des Alltags gestärkter, beweglicher und entspannter begegnen.

Neueinsteiger – Männer und Frauen – sind willkommen!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Matte, Decke, Kissen, Handtuch und Mineralwasser mitbringen!

Kurstermine Donnerstags von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr
Königsstr. 25 im Vereinshaus des TSV Sprötze

Informationen – Fragen – Anmeldung:

Sabine Schäfer (Dipl. Yogalehrerin & Ayurvedatherapeutin)
Tel: 0178 – 37 10 696 • Mail: yogazentrum@gmx.net

Vereinsbeitrag gemäß Gebührenordnung oder 7€/Einheit in bar.

TSV Sprötze – mit Spaß fit und gesund!