Turnverein 1861 Pappenheim e.V.

Mitglied im Bayerischen Landessportverband
91788 Pappenheim, Schützenstr. 13
vereinseigene Turnhalle – Auf der Lach
www.tv-pappenheim.de

Neuer Yoga- Kurs -Vinyasa Yoga-

Start: Montag, 20. September 2021 19.30 – 20.30 Uhr Turnhalle Auf der Lach

Kursbeschreibung: atemsynchrone, kraftvolle und dynamische Bewegungen ohne Mantras und starre Meditation sowie Atem- und Entspannungsübung-en. Für Anfänger geeignet, Vorkenntnisse nicht notwendig

Kurs über 10 Einheiten

Nichtmitglieder: 60,00 Euro Kursgebühr, Vereinsmitglieder: keine Kursgebühr
Anmeldung unter: info@tv-pappenheim.de, Tel. 09143/836757

Kursziel:Lockerung / Kräftigung des Muskelsystems / der Wirbelsäule♦ Lösung seelischer und körperlicher Blockaden♦ Stärkung des Gleichgewichtssinnes♦ Kräftigung und Entgiftung der Organe♦ Zurückziehen der Sinne (Einklang Körper und Seele)

Mitzubringen sind: Handtuch oder Decke, Getränke, lockere bequeme Kleidung, warme/lange Kleidung für die Entspannungsphase, Yoga wird barfuss oder mit Socken praktiziert.

Die aktuellen Corona- Regeln (3G) sind einzuhalten, siehe Aushang