

Y O G A – Ruhe & Kraft

Finden, was gut tut !



Unser neues Kursangebot:

“Yoga für Ältere“

Viele Menschen leben von Tag zu Tag und machen sich wenig Gedanken darüber, wie sie mit sich umgehen. Erst wenn Beschwerden auftreten, schauen sie genauer hin, was ihnen gut tut und was ihnen schadet. Was gut tut, ist was unserem Körper und Geist Ruhe & Kraft gibt und wieder ein Gleichgewicht herstellt. Yoga ist ein Weg um dies zu erreichen.

- * Entspannung & Ruhe erlernen und genießen
- * Kräftigung der gesamten Muskulatur
- * Prävention gegen Gelenkbeschwerden
- * Erfahrung des Körperbewusstseins

**Kursbeginn: 8. November,
Dienstag 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Kursgebühr: 25 Euro für Mitglieder (für 10 Stunden)
65 Euro für Nichtmitglieder (für 10 Stunden)**

Anmeldung ab sofort über die Geschäftsstelle:

TV 1877 Mannheim Waldhof, Boehringerstraße 5, 68307 Mannheim

Tel.: 0621 78 78 48

Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de