



YOGA

Yoga - Schnupperabend

Du hast noch nie Yoga gemacht? Es ist schon eine Weile her und du möchtest wieder einsteigen? Möchtest du etwas mehr Entspannung und Ausgeglichenheit in deinen Alltag bringen und dazu noch deinen Körper kräftiger und flexibler werden lassen? Du bist dir noch unsicher, ob Yoga überhaupt etwas für dich ist? Dann kannst du beim kostenlosen Schnupperabend Yoga ganz unverbindlich kennen lernen. Bitte vorab anmelden, da das Platzangebot begrenzt ist.

| | |
|---------------------|---|
| Wann? | Mi., den 22. Januar 2020 19.00 bis 20.30 Uhr |
| Wo? | Vereinsraum der Sporthalle in Hochdorf |
| Info und Anmeldung? | Simone Buchholz, yoga@simonebuchholz.de , 0171/6720949 |

Yogakurs

Der 10-wöchige Kurs kann auch ohne Vorkenntnisse besucht werden. Yoga ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet - unabhängig von Geschlecht, Alter, körperlichen Einschränkungen, Gewicht oder Fitness. Die Teilnehmer werden dort abgeholt, wo sie gerade stehen. In den Yogaübungen werden die Bewegungen mit dem natürlichen Atemfluss kombiniert und am Ende jeder Stunde wird eine Entspannungsübung gemacht.

| | |
|---------------------|---|
| Wann? | 10 Termine, mittwochs ab 29. Januar 2020, 19:00 bis 20:30 Uhr |
| Wo? | Vereinsraum der Sporthalle in Hochdorf |
| Kosten? | 45 Euro für Mitglieder des TSV Hochdorf 75 Euro für Nichtmitglieder |
| Info und Anmeldung? | Simone Buchholz, yoga@simonebuchholz.de , 0171/6720949 |