



Hatha - YOGA für SVH-Mitglieder

Ihr habt Lust auf Yoga?

Dann seid ihr hier genau richtig. Dieser Kurs ist perfekt als Einstieg für dich geeignet.

In diesem 8-wöchigen Kurs wirst du sanft ins Yoga eingeführt. Du übst Yoga-Stellungen, Yoga-Atemübungen und Tiefenentspannung.

Damit erhöhst du deine Vitalität, Flexibilität und deine Energie. Deine Konzentration sowie geistige Entspannung werden gefördert, Stress wird abgebaut. Körper und Geist werden harmonisiert.

Du lernst die Hatha - Yoga - Praxis von Grund auf kennen und du wirst schnell merken, wie gut es dir tut.

Wann? **Ab Mittwoch 27.04.2022 von 17.45 – 19.15 Uhr**
(04.05.;11.05.;18.05.;25.05.;01.06.;22.06.;29.06.; Änderungen durch die Kursleitung vorbehalten!)

Wo? **Turnhalle Hausen a.A.**

Was wird gebraucht? **Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden)**

Anmeldung? **schriftlich bitte bis spätestens 08.04.2022 um 19:30 Uhr**
in den SVH-Briefkasten (beim Vereinsheim) einwerfen
oder per Mail auf info@sv-hausen.de

Wichtig: Teilnehmerzahl ist zum Start auf 10 Teilnehmer beschränkt.
Am 08.04.2022 werden die Teilnehmer im Rahmen des SVH - Stammtisches bei Mehranmeldungen gelost. Teilnahme am offenen SVH - Stammtisch ohne Anmeldung für alle möglich.
Anmeldungen werden nur von SVH - Mitgliedern angenommen.
Wir freuen uns auf eure Anmeldungen! Folgekurse sind in Planung.
Bei Fragen könnt ihr euch gerne an Nina Schönweiß unter der Nummer 0156-78 201328 wenden.

Euer SVH - Yoga - Team