



TSV 1895 Grünmorsbach e.V.



TSV 1895 Grünmorsbach e. V. – Hauptstraße 89 – 63808 Haibach

Faszien-Yoga Kurs im August

Yoga ist:

- eine wunderbare Möglichkeit um Streß abzubauen und Kraft zu tanken
- eine Kombination von Bewegung, Atemübungen und Meditation
- ein uraltes Faszientraining und eignet sich hervorragend zur Mobilisation und Rehydrierung der Faszien!

In unserem Kurs geht es nicht um Gymnastik oder Sport sondern um Achtsamkeit, Entspannung, Förderung der Konzentration – um Übungen die man in den Alltag einbauen kann.

Freut Euch auf eine kleine Auszeit in unserer stressigen Zeit die zu neuer Energie führt.

Freut Euch auf Ideen die Flexibilität zu verbessern, Eure Muskulatur zu stärken und möglichst schmerzfrei zu bleiben!

Der Kurs beginnt am

Mittwoch, 09.08.2023 (4 mal)
von 19.30 bis 20.30 Uhr

Mitglieder:innen 18 € oder 5 € pro Stunde

Nichtmitglieder:innen 30 € oder 6 €

Infos: Doris 68786 und Wolfgang (Kursleitung) 5805947