# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.

## Hatha Yoga *für Sie und Ihn*

Hatha Yoga verbindet Körper, Atem und meditative Aspekte. Der bewusste Wechsel von Anstrengung und Entspannung schafft dabei einen wohltuenden Ausgleich. Jede Yogastunde beinhaltet Atemübungen, dynamische Übungssequenzen und Asanas, die kraftvollen Haltungen des Hatha Yoga kombiniert mit dem Fluss von Vinyasa. Zu Beginn und am Ende wird aktive Entspannung geübt. Wir erlernen die Übungen im Kurs Schritt für Schritt, in verschiedenen Variationen und mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, sodass jeder und jede eine für den eigenen Körper passende Übungsintensität finden kann.

| | | |
|---|---|---|
| Termin: | mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr | |
| Ort: | Turnhalle der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139 | |
| Kursgebühr: | Mitglieder: | € 50,00/Jahr |
| | Gastmitglieder: | € 100,00/Halbjahr |
| Leitung: | Neha Rathi, Yoga-Lehrerin | |

<u>Anmeldung und Information:</u>

☎ 0228 / 9 35 94 17

💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de