GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.

Yoga

(Hatha-Yoga)

Hatha Yoga verbindet Körper, Energie und meditative Aspekte. Der bewusste Wechsel von Anstrengung und Entspannung schafft dabei einen wohltuenden Ausgleich. Inhalt jeder Yogastunde sind Atemübungen, dynamische Übungsfolgen und Asana, die kraftvollen Haltungen des Hatha Yoga. Zu Beginn und am Ende wird aktive Entspannung geübt. Die Übungen lernen wir im Kurs Schritt für Schritt, in verschiedenen Variationen und so kann jede und jeder eine passende Übungsintensität finden.

Termine:	**montags, 20:00 – 21:30 Uhr**	
Ort:	**Turnhalle Johannes-Rau-Schule**	
Kursgebühr:	**Mitglieder:**	**€ 70,00 jährlich**
	Gastmitglieder:	**€ 138,00 halbjährlich**
Leitung:	**Thaddäus Marks**	

Anmeldung und Information über die GTV-Geschäftsstelle

☎ 0228 / 9 35 94 17

💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Bitte eigene Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen!

Der Kurs kommt nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.