



**TV APPENHEIM**

# Hatha Yoga Flow & Relax

für Yogis mit ersten Vorkenntnissen, Wiedereinsteiger  
und Anfänger mit einer körperlichen Grundfitness

**Yoga ist ein Weg, der dich zu körperlichem Wohlbefinden  
und mentaler Zufriedenheit führt.**

In diesen Yoga-Stunden werden körperlich kraftvolle Asanas  
geübt und teilweise dynamisch ausgeführt.

Mit ruhigen, entspannenden Pranayama und Meditation  
wird die Stunde abgerundet.

Eine schöne Kombination von Stärkung der Muskulatur,  
Verbesserung der Beweglichkeit  
und Balance und Ruhe des Körpers.

**Der Kurs geht über 5 Einheiten mit je 75 Minuten**

**Kursbeginn:**

Montag, der 31.08.2020

**Kursort:**

Turnhalle Appenheim

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung,  
Gymnastikmatte,  
Decke, warme Socken

**Uhrzeit:**

18:30 – 19:45 Uhr

**Kosten:**

Mitglieder: 20 €  
Nichtmitglieder: 40 €  
Einzelstunden (Drop in)  
Mitglieder: 6 €  
Nichtmitglieder: 10 €

**Anmeldung:**

Katharina Waldmann  
0151-56037205  
katharina.waldmann@gmx.de

