



Wir lieben Sport!

HATHA YOGA

Die fünf Tibeter

Die fünf Tibeter ist ein effektives, ganzheitliches Yoga-Programm. Das Lösen körperlicher Verspannungen hilft auch dabei Emotionen bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Die Selbsterfahrung beim Üben fördert ein besseres Selbstbewusstsein und ein neues Selbstwertgefühl.

**Sonntag, 11.11.2018
11.00 - 13.00 Uhr**

**Kursleitung: Andrea Mersch
Workshopgebühr: 10,00 €
dieser Kurs findet im Gymnastikraum
der Jahnturnhalle statt.**

den Körper stärken

das Herz öffnen

sich selbst
entdecken

