



Turngemeinde

Nieder-Roden 1905 e. V.



Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 2016.21

Yoga fördert das Wohlbefinden, macht Freude und baut Stress ab.

Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung um Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Dann folgen Atemübungen, um die Energien zu erhöhen bzw. die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern.

Danach kommen die vorbereitenden Aufwärmübungen und die eigentlichen Yogastellungen, die den Hauptteil der Yogastunde ausmachen.

Zum Abschluss kannst du in einer längeren Endentspannung loslassen um dann mit neuer Kraft und Energie in den Alltag zurückzukehren.

Termin: Dienstag
10.30 bis 11.30 Uhr
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring Nieder-Roden

Dauer: 8 Übungseinheiten à 60 Minuten
Start: 2.11.2016 – Ende: 20.12.2016

Trainerin: Christine Zachel
ausgebildete Yoga-Lehrerin, Mitglied im Berufsverband der Yoga
Vidya Lehrer/innen (BYV)

Bitte mitbringen: Yoga-/ oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eventuell eine warme Decke und
Socken für die Ruhephase!

Gebühr: Vereinsmitglieder 16 € (Zuzahlung)
Nichtmitglieder 40 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 16.11.2016 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der
Sparkasse Dieburg, IBAN: DE49508526510155021231, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter www.tgniederroden.de.

ANMELDUNG Kurs-Nr. 2016.21

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Hatha-Yoga“ für dienstags in der Zeit von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Vereinsheim der
TG Nieder-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 2.11.2016)

Name _____ Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ Mitglied JA NEIN

email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 16 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem
Konto abgebucht wird.

Datum _____ Unterschrift _____