Neuer Kurs startet ab 16.11.:

Yoga am Montagmorgen für Alle

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

In diesem Kurs werden Yogaelemente kombiniert für Kraft und Flexibilität, mit Entspannungsübungen, Atemtraining, aber auch Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung lenken unsere Energie.

Innere Ruhe, geistige Klarheit und Gelassenheit treten ein, Verspannungen lösen sich und der Körper gewinnt an Kraft und Energie.

Kursstart:	**Montag, 16.11. von 9.00-10.30Uhr**	
Kursdauer:	**10 x 90 Min**	
Gebühr:	**Mitglieder: 30€**	**Nichtmitglieder: 60€**
Ort:	**unterm Dach beim TVGA**	
Infos & Anmeldung:	**tvga1880@outlook.de**	