Turnverein Eintracht 1880 e.V.
Gau-Algesheim

Winterspecial beim TVGA:

Prana Flow -

Stress abbauen durch einen Mix aus Yoga, Qi Gong und Atmung

Mittwochs, 18./25.11. und 9./16./23./30.12.

6./13./20./27.1. um 19.45Uhr

Trainiere in flüssigen Bewegungen - im Flow - und merke, wie dein Körper in Bewegung und dein Geist zur Ruhe kommt. Die Kraft der Atmung, ähnlich wie im Tai Chi, sorgt für positive Strömungen. Ein Ausgleich zum Weihnachtsstress und gesunder Start ins neue Jahr!

Bitte in bequemer Kleidung kommen, gerne Matte und/oder Handtuch mitbringen. Ich freue mich auf dich!

Leiterin: Uli Birk
Termine: Mittwoch, 18.11. Kursstart um 19.45 Uhr
Ort: Trainingsraum unterm Dach
(Eingang durchs Eisentor hinter der Halle)
Kursgebühr: 25€ Vereinsmitglieder, 45€ Nichtmitglieder

Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleitung:
Uli Birk, Überweisung vor Ort
Telefon: 0160-963 652 33