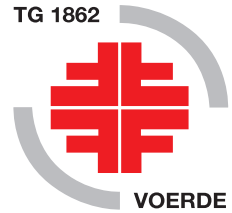


YOGA

bringt in Form

TG 1862



Ihr Weg zu neuer Kraft, Gesundheit und Fitness

Ab dem 15.09.2015 wöchentliche YOGA Angebote
bei der TG Voerde e.V.

Wenn Sie schon immer einmal vorhaben, mehr über Yoga zu erfahren, dann haben Sie jetzt die ideale Gelegenheit dazu. **Ab dem 15.09.2015 bietet die TG Voerde immer dienstags um 20:00 Uhr einen Kundalini Yogakurs an.**

Wir freuen uns darüber, die zertifizierte Yogalehrerin (3HO) Maren Flüshöh als Übungsleiterin gewonnen zu haben. Sie wird Sie in die Grundlagen des Kundalini Yoga einführen

und Ihnen die wichtigsten Haltungen und Meditationen beibringen. Erleben Sie selbst, wie wohltuend diese Übungen sind.



Wenn Sie Lust auf eine neue Herausforderung haben, dann schauen Sie doch einmal zu einer kostenlosen Schnupperstunde herein.



"Wenn wir uns treffen, um gemeinsam in einer Gruppe Yoga zu üben, dann entsteht ein heilsames Wissen, von dem alle Teilnehmer profitieren".

Kundalini Yoga nach Yogi Bhanan ist ein komplettes Training für Körper, Geist und Seele.

Durch die Kombination von Yoga-haltungen, Mantras, Atmentech-niken und Meditationen wird der Verstand beruhigt und Stress und Spannungen können leichter abgebaut werden. Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Kundalini Yoga ist kein Leistungs-sport, sondern ein sich auf den Weg machen – zu sich selbst.

Ab dem 15.09.2015 immer dienstags um 20:00 Uhr 25,00 € pro Monat für Mitglieder 35,00 € pro Monat für Nichtmitglieder keine Mindestlaufzeit, monatlich kündbar, eine kostenlose Schnupperstunde ist inklusive.

Kontakt
Maren Flüshöh
Telefon 02333/4030983
yoga@tgvoerde.de