



Ashtanga Yoga Workshops beim TSV

Bist du auf der Suche nach Ruhe und Kraft?

**Dann probiere Ashtanga Yoga! Es stärkt deine Muskulatur,
bringt Flexibilität und wirkt Stress entgegen.**

Durch die vom Atem geführten Bewegungen kommt auch dein Geist zur Ruhe.

Die Serien im Ashtanga Yoga bestehen aus festgelegten Reihenfolgen.

**Der Vorteil ist, dass dein Körper durch die Wiederholungen lernen und Fortschritte machen kann.
Dein Geist kommt zu Ruhe, weil du dich nur auf deine Atmung und deinen Körper konzentrierst,
anstatt auf eine/n Lehrer*In. Die Intensität der Asanas und Vinyasas kannst du
selbst an deine Tagesform anpassen.**

Wann:

1. 10.9.2021 18:00–20:00 Uhr

2. 24.9.2021 18:00–20:00 Uhr

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, Todtglüsingener

Tarife:

**je Workshop: Mitglieder Aerobic & More 5 €,
Mitglieder anderer Sparten 15 €, Nichtmitglieder 25 €**

Wir bitten um Anmeldung bis zum 6.9.2021: 04182 / 2917512

JEDEN TAG YOGA IM „HAUS AM SEE“



Yoga ist frei, bunt und vielfältig.

Ab Oktober erwartet dich viel mehr Yoga im Haus am See.

Neue Kurse, neue Lehrer neue Workshops – einfach neue Vielfalt ...

Du brauchst keine Vorerfahrungen, komme einfach vorbei und probiere es aus.

Es freuen sich Andrea, Tina, Rene, Maike, Tina, Claudia, Fabian, Marie und Isabella

Weitere Infos auf der Homepage www.todtgluesinger-sv.de und in der Geschäftsstelle unter 04182/21172

1x Do. Vormittag
1x Mi. Abend

Yoga bewegt
von Kopf bis
Fuß

1x Di. Nachmittag
1x Mi. Abend

Hatha
Yoga

Kind +
Eltern
Yoga

1x Mi. Vormittag
1x Di. & 2x Do.
Abend

Vinyasa
Yoga

Stuhl
Yoga

1x So.
Vormittag

Sunday
Yoga

Teen
Yoga

Aerial
Yoga

1x Di. Abend
Medical
Yoga

Kinder
Yoga

1x Fr.
Abend

Ashtanga
Yoga

1x Mo.
Vormittag

Kundalini
Yoga

Praenatal
Yoga
Entspannt in der
Schwangerschaft
1x Mo. Abend

1x So.
12.30 Uhr

Yin
Yoga

Postnatal
Yoga

Entspannt nach der
Schwangerschaft
1x Mo. Abend

Postnatal
Yoga

Entspannt nach der
Schwangerschaft,
dein Baby darf dich
begleiten
1x Di. Vormittag

1x Di.
Abend

Männer
Yoga