



# HATHA Yoga

für Körper, Geist & Seele

Jeden Mittwoch von 19:30 – 20:30 Uhr  
10x ab 13.03.2019, ausgenommen Feiertage

Sporthalle Siegraben

Weitere Infos unter: [www.turnverein-siegraben.net](http://www.turnverein-siegraben.net)

*Der Kurs kommt ab 6 Fixanmeldungen zustande.*

Meine Kurse sind eine Mischung aus tief entspannenden Yoga-Übungen und kraftvollen, energispendenden Körperstellungen (Asanas). Dank der sanften Dehnung und den ausgiebigen Ruhe-Phasen zwischen den Übungen, ist dieser Hatha Yoga-Kurs sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Dein Geist wird klar und zentriert und dein Körper mit frischer Energie aufgeladen.



Ich freue mich auf dich!

Sarah