

Neues Angebot der TSG Marxheim



Was: **Hatha Yoga**

Wann: ab Mittwoch 04.09.2019

Zeit : 17-18 Uhr

Wo: Vereinsturnhalle, Kreuzgartenstraße 23

Yoga wird schon seit tausenden von Jahren praktiziert. Es gibt unzählige Facetten und Richtungen innerhalb des Yoga, es existieren sehr viele Stilrichtungen und Variationen.

Ich unterrichte **Hatha Yoga**, ein sanftes, ganzheitliches Training, das für Jeden erlern- und praktizierbar ist.

Beim Hatha Yoga geht es vor allem darum, durch körperliche Übungen (Körperhaltungen), durch Atemübungen und Meditation Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Übungsleiterin

Christina Holzhäuser

