



# TSV-Ottersberg

Der TSV bietet einen Onlinekurs an:

## "Gesundheitsförderung durch Yoga" Mittelstufe

**Start: Montag 26. Februar 2024**

**Beginn: 19:45 Uhr – 21.15 Uhr**



Der Kurs „Gesundheitsförderung durch Yoga“ richtet sich an alle interessierten Frauen und Männer. Der Inhalt besteht aus Entspannung durch verschiedene Atemtechniken und progressiver Muskelrelaxation. Es ist ein ruhiges bis dynamisches Hartha Yoga mit kleinen Vinyasa Einheiten. Es soll in den Stunden darum gehen, in Verbindung in dem Atem zu treten, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper durch Dehnung und Kräftigung zu stärken und sich etwas Gutes zu tun.

Das 90-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 12 Abenden und findet online statt. Der Zoom Link wird bei der Anmeldung per Mail verschickt.

Die Kursleiterin ist Johanna Hinrichs, eine ausgebildete Yogalehrerin. Bei geringen oder wenigen Vorkenntnissen nehmt bitte einmal vorab Kontakt mit Johanna auf.

Termine : 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 22.04., 29.04.; 06.05.13.05., 03.06., 10.06. und 17.06.2024

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

**Teilnahmegebühr:** Für Mitglieder € 27,00; für Nicht-Mitglieder € 54,00

**Anmeldungen** ab sofort bei **Johanna Hinrichs** unter [johanna.hinrichs@t-online.de](mailto:johanna.hinrichs@t-online.de) oder **Tel.: 015257571308**

[www.tsvottersberg-turnen.de](http://www.tsvottersberg-turnen.de)