



TSV-Ottersberg

Der TSV bietet an:

"Gesundheitsförderung durch Yoga" Beginner (Kurs 21) + Mittelstufe (Kurs 22)

Start: Montag 08. Januar 2018

**Beginner: um 19.00 Uhr, Mittelstufe: 20.30 Uhr
im Kindergarten Ottersberg Bahnhof
Dunwisch 12 ,28870 Ottersberg**

Der Kurs „Gesundheitsförderung durch Yoga“ richtet sich an alle interessierten Frauen und Männer. Die gezielt eingesetzte Kombination aus Bewegung und Entspannung hat das Potential den Yogaübenden zu mehr körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu verhelfen. Dabei sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Das 90-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 6 Abenden und findet montags ab 19.00 Uhr (Beginner), bzw. 20.30 Uhr (Mittelstufe) im Kindergarten in Ottersberg Bahnhof statt.

Die Kursleiterin ist Smaida Brestrich, eine ausgebildete Yogalehrerin.

Termine Januar: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01.,
Termine Februar: 05.02., 12.02.

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl 15 Personen.

Teilnahmegebühr: Nichtmitglieder: 40,00 €

Mitglieder des TSV Ottersberg Abt. Turnen, Handball, Badminton: 20,00 €

Mitzubringen sind: Gymnastik-Matte, Decke, warme Socken, ggf. Wasser

Yoga wirkt! Viele Studien belegen:

Reduzierung von Rücken- und Kopfschmerzen - Stärkung des Immunsystems- Mehr Energie und Vitalität - Geistige Klarheit und Verbesserung der Konzentration - Neues Selbstvertrauen-

Anmeldungen ab sofort bei **Smaida Brestrich** unter smaida.brestrich@gmail.com oder bei Renate Hinrichsen unter E-Mail: renatehinrichsen@web.de oder Telefon: 01727700712
www.tsvottersberg-turnen.de