



# TSV-Ottersberg

## "Gesundheitsförderung durch Yoga" Beginner + Mittelstufe

**Start: Montag 11. Januar 2021**

**Beginner: um 18.00 Uhr, Mittelstufe: 19:45 Uhr  
im Internet**



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 8 Abenden und findet montags ab 18.00 Uhr (Beginner), bzw. 19.45 Uhr (Mittelstufe) im Internet mit der Software ZOOM statt.

Die Kursleiterin ist Johanna Hinrichs, eine ausgebildete Yogalehrerin.

Termine : 11.01., 18.01., 25.01., \* 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., \* 01.03.2021

Eine Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.

**Teilnahmegebühr:** Nichtmitglieder: 30,00 €

**Mitglieder des TSV Ottersberg Turnen, Handball, Badminton, Tischtennis Kostenlos**

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 **Johann Hinrichs** unter [johanna.hinrichs@t-online.de](mailto:johanna.hinrichs@t-online.de) oder **Tel.: 015257571308**