



Yoga am Abend

Inge Mergenthaler

Dipl. Yogatherapeutin, Kinderkrankenschwester

Ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Teilnehmer mit Einschränkungen, mit Yoga am Abend, kannst Du nach einem arbeitsreichen Tag Ruhe und Entspannung finden. Wir praktizieren zusammen Yogastellungen, Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung durch Wahrnehmung). So bist Du für einen erholsamen Schlaf gut vorbereitet.

Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr in der Geschäftsstelle des SVT, Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: mittwochs, 19:00-20:00 Uhr und
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum (Seminarraum)
Kosten : Kategorie Gold für Mitglieder