

Kursinfo- und Anmeldung

TV 1893 e.V. Nieder-Olm

Vereinsmanagement

info@tv-nieder-olm.de

Yoga Flow- Sanft (Einsteiger und Mittelstufe)

Frauen und Männer

Im Kurs **Yoga Flow –Grundlagen** werden die ersten und einfachsten Yogapositionen gezeigt und geübt. Es geht hierbei um sichere Vor- und Rückbeugen, heilsame Rotation, dosiertes Dehnen, den Einsatz von Hilfsmitteln und nicht zuletzt die Atmung als Weg in die Entspannung.

Beim **Yoga Flow – Grundlagen** werden die variierenden Yogastellungen (Asanas) in einem harmonisch, sanft fließenden Bewegungsablauf (Vinyasa-Prinzip) miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert.

Alle Körperregionen werden beim **Yoga Flow** angenehm erwärmt, gekräftigt und gedehnt. Geist und Seele finden Ausgleich und Entspannung. Das Ergebnis ist steigende Vitalität und zunehmend innere Ruhe.

Bitte Matte mitbringen, falls vorhanden!

Kursanmeldung: **Yoga Flow -Sanft**

Name:

Vorname:

Strasse.: Nr.:

PLZ: Ort:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

TV-Mitglied: Ja Nein

Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.

.....
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



Informationen:

Leitung:

Romana Stanic

(Dipl. Sport- und Yogalehrerin)

Beginn: Donnerstag, **11.01.2018**

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Liesel-Metten-Schule

Dauer: 10 Termine

Kosten:

20 EUR für TV-Mitglieder

80 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

TV Nieder-Olm

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Yoga Flow -Sanft

und Name des/der Teilnehmers/in