

## Neuer Yoga-Kurs

29. Oktober – 17. Dezember 2021

Jetzt auch am Abend!

mit  
*Hatha-YOGA*  
entspannt  
ins Wochenende



Yoga bewegt sich auf  
drei Ebenen:

- ✗ dem Körper ✗
- ✗ dem Geist und ✗
- ✗ der Seele ✗

Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag. Lassen Sie sich ohne Leistungsdruck durch die Yoga-Stunde führen, gelangen Sie ohne Leistungsdruck zu körperlichem Wohlbefinden und seelischer Ausgeglichenheit. Genießen Sie nach der Yoga-Praxis entspannte Gelassenheit und neu gewonnene Energie.

### *Hatha-YOGA*

– Mittelstufe – für sportliche Anfänger –

**Yogalehrerin: *Violetta Sluka***

- ✗ freitags 20.00 – 21.15 Uhr ✗
- ✗ Marienschule Turnhalle ✗

Kontakt für Rückfragen:

*Brigitte Pusceddu 0151 56053013*

**Teilnahmevoraussetzung 3-G-Regel**

- ✗ Matten müssen mitgebracht werden. ✗

Anmeldung siehe Rückseite.

### *Hatha-YOGA*

Nach einer anstrengenden Woche wieder zur Ruhe kommen um ausgeglichen dem Wochenende entgegen zu sehen.

- ✗ Bewusstes tiefes Atmen,
- ✗ Anstrengungen vermeiden,
- ✗ Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken.
- ✗ Eigene Grenzen respektieren.



Geeignet für alle Menschen, die Ruhe und Entspannung erfahren wollen.

### *Hatha-YOGA*

– Mittelstufe – für sportliche Anfänger –

**Yogalehrerin: *Violetta Sluka***

- ✗ freitags 20.00 – 21.15 Uhr ✗
- ✗ Marienschule Turnhalle ✗

Kontakt für Rückfragen:

*Brigitte Pusceddu 0151 56053013*

**Teilnahmevoraussetzung 3-G-Regel**

- ✗ Matten müssen mitgebracht werden. ✗

### Anmeldung – **Yoga-KURS**

bitte an [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)

oder in der TV Geschäftsstelle abgeben.

**KURS *Hatha-YOGA***

**29. 10. – 17.12.2021**

Name:

Adr./email:

Mitglied

ja

nein

**Kosten**

✗ Mitglieder: 40 €

✗ Nicht-Mitglieder: 65 €