

NEU

Kurs  
Oktober  
bis  
Dezember

Für  
Frauen

kostenfreie  
Gesundheits-  
förderung



## YOGA & ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN

### KOSTENFREIER KURS ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Datum:** Mi., 25.10. - Mi., 13.12.17

**Zeit:** jeweils mittwochs,  
16:30 - 17:45 Uhr

**Ort:** Studio 2  
(ATV Vereinshaus  
Kirchenstr. 21)

**Trainerin:** Marion B. Eggers

- Yogalehrerin der Sivananda-Tradition (BYV)
- Yogatherapeutin (BYAT)
- Meditationskursleiterin (BYVG)

Im Rahmen der „Gesundheitsförderung in Altona-Altstadt“, bietet der Altonaer Turnverband, mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse (TK), den Kurs „Yoga und Entspannung für Frauen“ an.

Mit sanften Yogaübungen beginnen wir die Kursstunde, um uns auf die Entspannung einzustellen.

Verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Bodyscan oder Progressive Muskelentspannung schärfen unsere Sinne und lassen uns den Stress des Alltags vergessen.

Atemtechniken leiten uns von der Entspannung zu einer abschließenden Meditation in der Stille.

Hinweis: Während des Kurses findet eine Kinderbetreuung (ab dem 1. Lebensjahr) statt.