



NEUER
START

am
17. Januar
2018

Für
Frauen

kostenfreie
Gesundheits-
förderung

YOGA & ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN

2. KOSTENFREIER KURS ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Datum: Mi., 17.01. - Mi., 21.03.18

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), erneut ab Januar 2018 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.