

HATHA YOGA



Hatha Yoga beeinflusst beim Üben positiv Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihr gesamtes Wohlbefinden. Durch das Üben der Asanas (Körperübungen) kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern das Gleichgewicht. Zusammen mit den Atemübungen (Pranayama) kommen Ihre Gedanken zur Ruhe

**Neuer
Yogakurs
beim
MTV Gifhorn**

Kurs-Nr. 59 **Änderung!!!**

Termine: 11.11. bis 16.12.2021

Uhrzeit: Donnerstags, 10:00 – 11:15 Uhr

Dauer: 6 Wochen

Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn

Dozentin: Theresia Brix

Teilnehmergebühr:

- für Nichtmitglieder 48,00 €
- Mitglieder 28,50 €

Anmeldung zum Yoga-Kurs 59

bitte unter Angabe von Namen und Telefonnummer per Mail:

gesundheitsport@mtv-gifhorn.de



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.