



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

**NEU**

# VINI YOGA

**Im Vini Yoga werden klassische Yogaübungen - wir nennen sie Āsanas - für jeden und jede individuell so angepasst, dass Yoga zum Menschen passt und nicht umgekehrt.**

Yoga ist seit vielen Jahrhunderten ein Weg zu Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit.

Es geht um einfache Dinge, wie die Verbindung von Bewegung und Atem um Wahrnehmung und Entspannung.

Wir leben im ständigen Druck, haben Termine und zu viel Stress. Dazu sitzen wir viel und bewegen uns insgesamt zu wenig. Das führt zu bekannten Symptomen wie Nacken- und Rückenschmerzen und seelischem Stress.

Yoga ist für Menschen geeignet, die sich bewegen und gesunderhalten möchten und auch für jene, die bewusst aktiv werden und etwas in ihrem Leben verändern wollen.

Geübt wird in kleinen, überschaubaren Gruppen. Der Lehrer kann gezielt auf die Bedürfnisse jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin eingehen.

**Dauer: 6 Wochen**  
**Termine: 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.2024**  
**Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr**  
**Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn**  
**Dozent: Kai Schweingruber**  
**Gebühr: 39,00 € MTV-Mitglieder und GWG-Vertragspartner**  
**59,00 € Nichtmitglieder**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

oder direkte Anmeldung über das Yolawo-Buchungssystem auf unserer Homepage [www.mtv-gifhorn.de](http://www.mtv-gifhorn.de)

Telefonisch erhalten Sie Auskunft: Montag 09:30 – 12:00 und Mittwoch von 16:30 – 19:00



**MTV Gifhorn**  
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

unter der Telefonnummer **05371-53330**

