



Holzschwanger
Sportverein e.V.

Neu in Holzschwang: HATHA YOGA

Beginn: Donnerstag den 12. April 2018

Unser Alltag erfordert viel Energie, um alle auf uns gerichteten Anforderungen zu bewältigen. Die Absicht dieses Kurses ist Ankommen in Körper, Geist und Herzen. Durch gezielte Übungen (Asanas sowie Pranayama) wird die Wahrnehmung des Körpers, sowie unser emotioneller und mentaler Bereich, sukzessive aufgebaut und gestärkt und der Energiefluss unterstützt.

Hatha ist das Yoga des Gleichgewichtes. Wenn Körper, Geist und Herz im Gleichgewicht sind, sind wir gesund!

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und Socken

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen, sowie an Entspannungssuchende.

Kursort: Gemeinschaftshalle Holzschwang

Kurs: 11 x donnerstags von 15:00 Uhr – 16:30 Uhr, ab 12.04.2018

Kursgebühr: 30 € für Mitglieder des HSV
95 € für Nichtmitglieder

Anmeldungen an:

Kursleitung: Silvia Veronese
0172-8786772 ab 18.00 Uhr wochentags
m.sveronese@gmail.com

Der Kurs wird ab 8 Teilnehmern durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Nichtmitglieder werden mit einer Kursteilnehmerkarte versichert, die sie in der ersten Stunde ohne zusätzliche Gebühr erhalten.

Krankheit oder Nichtinanspruchnahme einzelner Stunden, berechtigt nicht zu einer Ermäßigung der Kursgebühr.

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:

IBAN DE90 7306 1191 0003 3025 98

BIC GENODEF1NU1

Verwendungszweck: Yoga

Kontoinhaber: Holzschwanger Sportverein

Weitere Vereinsinformationen unter www.holzschwanger-sv.de