

## **Zusätzliche Yogastunde am Montag**

Yoga hilft zu mehr Gesundheit, Energie, mentaler Stärke, aber auch zu mehr Gelassenheit und Selbstliebe.

"Mit mir erfährst du eine Form des Hatha Flow, die sowohl fordernd als auch ausgleichend wirkt. Wir stärken gemeinsam deine Muskeln und Gelenke und dehnen gleichzeitig den ganzen Bewegungsapparat. Durch gezielte Halteübungen bauen wir auch deine Tiefenmuskulatur auf, was insgesamt zu einer besseren Haltung und auch Schmerzlinderung führen kann. Mit zeitgleichen Atemübungen entspannst du Geist und Körper und gehst aus jeder Session sowohl psychisch als auch physisch gestärkt heraus", so Kursleiterin Jacqueline Goßmann.

Der Kurs ist für jedes Alter und Level geeignet.

Der Kurs findet montags ab 15.01.2024 von 20:00 - 21:00 Uhr statt.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage unter

[www.tv1844idstein.de/gesundheitssport](http://www.tv1844idstein.de/gesundheitssport)