



Liebe Mitglieder und Freunde des TC „Blau-Orange“
Die YOGA Workshops gehen weiter

Yoga Workshop unter dem Motto:

„Starte oder beende den Tag mit einer dynamischen Yogareihe“:

Das Ziel bei Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für Menschen, die einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen.

Leiterin:
M. (Sharzad)
Bossert

Way-Diplom - Übungsleiterin



Beginn der Workshops

Workshop 1:

Dienstag, 24. Oktober 2017 um 20:00 Uhr im Tanzstudio

Workshop 2:

Donnerstag, 26. Oktober 2017 um 10:00 Uhr im Tanzstudio.

Jeweils 8 Einheiten à 60 min für € 80,00 pro Person oder € 150,00 für 16 Einheiten.

Anmeldung per Email an:

breitensport@blau-orange.de

Mit der Anmeldung ist die Gebühr fällig und im Voraus zu überweisen an:

TC „Blau-Orange“,

IBAN: DE03 5105 0015 0111 1109 99

Kennwort „YOGA“

Zum Unterricht bitte mitbringen:

Bequeme, sportliche Kleidung, großes Handtuch.

Für die Entspannung eine Decke, dicke Socken und Jacke, wenn möglich Gymnastikmatte.

Wir freuen uns auf Sie!

Margot Knor

Erich-Ollenhauer-Str. 6a - 65203 Wiesbaden - Mobil 0176-7733 2641 (Sharzad)

breitensport@blau-orange.de

www.blau-orange.de