

# Ankündigung neue Yoga-Kurse



*Mit Yoga Körper und Geist in Einklang bringen....*

*Lerne, dich zu entspannen und mit neuer Kraft aufzuladen....*

Nach bereits vier erfolgreich durchgeführten Kursen, beginnen Anfang Dezember die neuen Yoga-Kurse des TuS Werlau. Durchgeführt werden die Kurse von Susanne Spormann aus Werlau. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV) 723 h +. Unterrichtet wird Hatha-Yoga im Yoga-Vidya Stil nach der Tradition von Swami Sivananda. Eine Yogastunde dauert 90 Minuten und ist folgendermaßen aufgebaut: Anfangsentspannung, energetisierende Atemübungen, Yogastellungen (Asanas), Tiefenentspannung. Die Kurse gehen über insgesamt 10 x 90 Minuten und sind sowohl für Anfänger, als auch für Wiedereinsteiger und leicht- Fortgeschrittene geeignet.

Der Abendkurs beginnt

**am Mittwoch, dem 5. Dezember um 19:00 Uhr.**

Das Good-Morning-Yoga findet

**ab Dienstag, dem 4. Dezember vormittags um 09:00 Uhr statt.**

Beide Kurse finden in der "Alten Schule" in Werlau statt. Für die Übungsstunden bitte mitbringen: Matte, festes Kissen, Wolldecke, warme Socken. Für den Kurs zahlen **Mitglieder 20,00 €** und **Nicht-Mitglieder 40,00 €**. Die Teilnehmeranzahl ist bei diesem Kurs begrenzt.

Interessenten/-innen melden sich bitte bei **Vanessa Rübsam** per **E-Mail: v.ruebsam@web.de** an. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.