



Yoga

Interessierte können dienstags einsteigen

Kempfen, 20. März 2019 - YOGA in der Vereinigten Turnerschaft findet unter Leitung von Manuela Büscher dienstags von 17.45 bis 19.15 Uhr (Anfänger, leichte Mittelstufe) und von 19.30 bis 21.00 Uhr (Mittelstufe) im Vereinsheim Schmalbroich am Görtschesweg 5 statt. Interessierte können jederzeit einsteigen oder sich vorab unter Tel. 0151/57360587 bzw. E-Mail manu.buescher@arcor.de erkundigen. Die Teilnahmegebühr wird über ein 10er-Karten-System beglichen. Nach der Sommerpause ist ein weiterer reiner 8-wöchiger-Anfängerkurs geplant. Die zertifizierte Yogalehrerin, die seit einem Jahr Yoga in der VT anbietet, bringt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neben den Asanas (Körperstellungen) verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken bei und vermittelt neben Yoga-Theorie auch erste Aspekte der Meditation. Matten und Meditations-Kissen sind vorhanden, mitzubringen sind eine Decke, ein Handtuch und Socken.

www.vt-kempfen.de

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.
Görtschesweg 5
47906 Kempfen

Tel. 02152 - 8945970
M. 0157 - 73427662
Fax 02152 - 89459719
E-Mail info@vt-kempfen.de