

# KURSE

# KURSE

Sommer 2023



## YOGA - die Zeit für mich

Mit unseren Haltungen, den sogenannten Asanas, wollen wir in unserem Yogakurs vorrangig den Alltagsstress von unserem Körper und Geist fallen lassen und nutzen hierfür die Verbindung von Bewegung, Dehnung und Atmung. Vorkenntnisse sind gerne gesehen, aber nicht notwendig.

Passend zum Feierabend unterrichtet Andrea Steinle, zertifizierte Yogalehrerin, den Kurs am Donnerstag von 17.00 - 18.00 Uhr in der Sonnenberghalle. Bei gutem Wetter auf dem TVO Sportplatz.

**Kursleitung:** Andrea Steinle, zertifizierte Yogalehrerin

**Start:** 13. Juli 2023, 8x

**Wann:** Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr

**Wo:** Ochsenbach, Sonnenberghalle

Bei gutem Wetter TVO Sportplatz

**Kosten:** 8er Karte Mitglieder 64 EUR, Nichtmitglieder 96 EUR

Sie zahlen nur, wenn Sie am Kurs teilnehmen.

Der Kurs findet auch während der Sommerferien statt.

Anmeldung und Infos bei Bettina Gölz, [bettina.goelz@tv-ochsenbach.de](mailto:bettina.goelz@tv-ochsenbach.de)

**Wir freuen uns auf  
zahlreiche Anmeldungen!**