

# YOGA beim TSV Grafenau



In der Ruhe Kraft finden. Energien spüren, aufbauen und fließen lassen. Durch körperliche Flexibilität, das Leben liebevoller und entspannter gestalten. Finde in meinen Stunden wonach du suchst: ob körperliche Stärkung, geistige Entspannung, oder pure Freude.

## Zu unflexibel für Yoga?

„Yoga ist ja schön und gut, aber ich bin nicht flexibel genug dafür.“ Das ist natürlich Unsinn! Die Yogapraxis soll Dir dabei helfen mit der Zeit beweglicher (aber auch kraftvoller) zu werden – im Körper genauso wie im Geist.

### Allgemeine Kurs-Informationen

<b>Kursbeginn:</b>	12.04.2018
<b>Termin:</b>	Donnerstags 18 – 19 Uhr
<b>Einheiten:</b>	10 x 60 Minuten
<b>Kursort:</b>	Gymnastikhalle Grundschule Dätzingen Döffinger Straße 55/1
<b>Teilnehmer:</b>	jeder der Interesse an Yoga hat
<b>Teilnehmerzahl:</b>	10 bis 15 Personen
<b>Kursleiterin:</b>	Janina Koppermann Yogalehrerin
<b>Anforderungen:</b>	Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Yogamatte (Sportmatte)
<b>Kosten:</b>	TSV Mitglieder: 28,00 € Nichtmitglieder: 65,00 €

### Kontakt für Rückfragen und Anmeldung

**Geschäftsstelle des TSV Grafenau**

Telefon: 07033 399200

E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-grafenau.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-grafenau.de)



TSV Grafenau e. V.  
Wiesengrundhalle  
Döffinger Straße 1  
71120 Grafenau  
[www.tsv-grafenau.de](http://www.tsv-grafenau.de)