

Der neue Kurs startet am 12.01.2012

„Das Leben im Hier und Jetzt erfordert Übung:

Damit man nicht mehr sieht, als es zu sehen gibt,
nicht mehr hört, als es zu hören gibt,
nicht mehr empfindet, als es zu empfinden gibt,
nicht mehr denkt, als zu denken da ist.
Dann hat das Leid ein Ende.“

Buddha



„Entspannung mit Yoga“

in der Abteilung „Fitneß und Gesundheit“



Der Kurs ist mit beiden Gütesiegeln ausgezeichnet

Mit Hilfe sanfter Yoga- und Entspannungsübungen wollen wir unser Körperbewusstsein und unsere Körperwahrnehmung entwickeln, um dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit im Körper und dadurch auch im Geist zu erfahren. Hingebungsvolles, aufmerksames und wertfreies Beschäftigen mit der eigenen Bewegung ist immer auch eine Beschäftigung mit sich selbst.

Kurszeiten: Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr

12.1.2012 – 29.03.2012 (12 x 1,5h)

Kursgebühr: 72 € (60€ Mitglieder TV Seulberg)

Kursort: Landwehrstraße 5A, Seulberg, Anbau der Hardtwaldhalle

Übungsleiterin: Gitte Weisbecker,

Übungsleiterin Sport in der Prävention „Stressbewältigung und Entspannung“,
zertifiziert in der TRAGER-Methode zur Körper- und Bewegungswahrnehmung,
Lehrerin für das DRK-Yogaprogramm

Informationen und Anmeldung:

Geschäftsstelle des TV Seulberg

Telefon: 06172 / 764247

Fax: 06172 / 764251

E-Mail: info@tv-seulberg.de