



Yoga Kurs

Im Rahmen der wöchentlichen Yoga Stunden beim MTV Ohndorf bieten wir ab Januar wieder die Möglichkeit eines Neueinstiegs und Kennenlernen in Form eines 10-wöchigen Kurs an.

In diesem Kurs lernst Du anspruchsvolle Körperhaltungen (Asanas) in Anlehnung an das Hatha Yoga, energetisierende Atemtechniken (Pranayama) und tiefen-entspannende Meditation kennen. Du wirst Dich fließend mobilisieren, dehnen und kräftigen, um anschließend Deinen Körper, den Geist und Deine Seele in einem harmonischen Einklang zu spüren.

Kursbeginn: 9. Januar 2025 – 18:30 Uhr

Kursort: Sporthalle Ohndorf

Yogaeinheit: je 75 Minuten

Kursleitung: Henrike Knöllner (Physiotherapeutin, Medical Yogalehrerin)

Kurstermine:

9. Januar 2025	13. Februar 2025
16. Januar 2025	20. Februar 2025
23. Januar 2025	27. Februar 2025
30. Januar 2025	06. März 2025
06. Februar 2025	13. März 2025

Melde Dich jetzt zum 10-wöchigen Kurs bei Kerstin Balke oder unter mtv.ohndorf@googlemail.com an.

Für Mitglieder ist der Kurs natürlich kostenlos. Nicht-Mitglieder können für einen einmaligen Betrag von 60 € gern teilnehmen. Die erste Stunde dient als Schnupperstunde und im Anschluss kannst Du dich entscheiden.

Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße,
Henrike & der MTV Ohndorf

