

# GYMWELT



## !!! Hatha Yoga-Kurse mit Erna !!!



*Mit Neugier eine Reise zu sich selbst, um zu entdecken was bereits vorhanden ist  
Eine Jahrtausende alte Wissenschaft zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele*

*Körperhaltungen - für mehr Beweglichkeit + Stärke*

*Atemübungen + Meditation - für innere Balance*

*Yoga erinnert mich daran das ich lebendig bin,*

*in jedem Augenblick!*

*Jeweils 8 Wochen - Kurse - 75 Minuten/ Kosten 105,-€*

*Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr - TG-Turm 2. OG*

*Samstag, 9.30 - 10.45 Uhr - TG-Turm 2.OG*



*Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin*

*Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert*

*Bitte um online Anmeldung auf der TG-Homepage! Einmal darf geschnuppert werden.*

*Anmeldung / Infos über Erna Symanzig*

*Email: namaste-eis@gmx.de oder Tel.: 06201-71822*