

# Hatha-Yoga beim TV Reisen

für Seniorinnen und Senioren

geht in eine neue Runde...

Es startet eine **neue Kursreihe ab Januar 2022**. An folgenden Terminen lade ich Euch ein, gemeinsam mit mir in die Welt des Hatha-Yoga einzutauchen und Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Wir werden gemeinsam einfache Asanas praktizieren, dabei Körper und Atem beobachten und unsere Bewegungen unserem Wohlbefinden anpassen.

Das Kursangebot umfasst folgende 10 Termine und findet immer **donnerstags von 18.00Uhr bis 18.45Uhr** im **Jugendraum der Südhessenhalle** in Reisen statt.

13.01.2022	10.02.2022	17.03.2022
20.01.2022	17.02.2022	24.03.2022
27.01.2022	24.02.2022 (?)	31.03.2022
03.02.2022	03.03.2022	

Willkommen sind sowohl alte Bekannte als auch neugierige Einsteiger...  
:)

Teilnahme nur möglich nach Anmeldung  
per Mail

[anne.hartmann@turnverein-reisen.de](mailto:anne.hartmann@turnverein-reisen.de)  
oder telefonisch unter 0160 7536583.

Ich freue mich auf Euch!

Anne Hollenbach; DTB Kursleiterin Yoga

