



# Turngemeinde

## Nieder-Roden 1905 e. V.



### Hatha-Yoga

**Kurs-Nr. 2016.20**

Yoga fördert das Wohlbefinden, macht Freude und baut Stress ab.

Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung um Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Dann folgen Atemübungen, um die Energien zu erhöhen bzw. die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern.

Danach kommen die vorbereitenden Aufwärmübungen und die eigentlichen Yogastellungen, die den Hauptteil der Yogastunde ausmachen.

Zum Abschluss kannst du in einer längeren Endentspannung loslassen um dann mit neuer Kraft und Energie in den Alltag zurückzukehren.

Termin: Dienstag  
9.00 bis 10.00 Uhr  
Vereinsheim TG Nieder-Roden, Breitwiesenring Nieder-Roden

Dauer: 8 Übungseinheiten à 60 Minuten  
Start: 2.11.2016 – Ende: 20.12.2016

Trainerin: Christine Zachel  
ausgebildete Yoga-Lehrerin, Mitglied im Berufsverband der Yoga  
Vidya Lehrer/innen (BYV)

Bitte mitbringen: Yoga-/ oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eventuell eine warme Decke und  
Socken für die Ruhephase!

Gebühr: Vereinsmitglieder 16 € (Zuzahlung)  
Nichtmitglieder 40 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 16.11.2016 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der  
Sparkasse Dieburg, IBAN: DE49508526510155021231, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter [www.tgniederroden.de](http://www.tgniederroden.de).

#### **NMELDUNG Kurs-Nr. 2016.20**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Hatha-Yoga“ für dienstags in der Zeit von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Vereinsheim der TG Nieder-Roden, Breitwiesenring, an. (Start 2.11.2016)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mitglied JA  NEIN

email \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 16 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_