



Mitteilung

Neue (zweite) Yoga Gruppe startet im Juni

Heftiges Gewusel, freie Plätze werden gesucht, Matten gerückt und ausgerichtet. Was ist da los ? Es ist wieder Dienstag, Tatort Yogaraum, Maarhalle in Girbelsrath. Eine Gruppe motivierter Damen sucht sich ihren Platz auf dem Boden und richtet sich ein. Größtenteils Wiederholungstäter. Frauen, die schon lange die vielfältigen Vorteile des Yogas schätzen und wöchentlich anwenden. Frauen im Alter von dreißig bis über achtzig Jahren.

Bewegung, Entspannung und Spaß bietet der Mix aus verschiedenen Yogaarten im vielfältigen Angebot des TV 1910 Girbelsrath e.V. Mal energetisch, mal statisch, mal fließend. Es ist für jeden etwas dabei.

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das Körper und Geist mit einbezieht.

„Ich freue mich schon auf die Endentspannung“, so eine gestresste Yogini schmunzelnd. Bis dahin dauert es allerdings eine Weile. Eine einstündige Sequenz wird geübt. Körper strecken, biegen und drehen sich in alle Richtungen, bis es dann endlich heißt: „So. legt euch flach auf die Matte, Füße hüftbreit auseinander, Arme etwas vom Oberkörper entfernt, schließt die Augen, lasst den Atem fließen...“. Endlich. Endentspannung.

Lust auf mehr?

Genießt unser **Angebot ab 05.06.2018 dienstags von 19:30 – 21:00 Uhr** im Yogaraum der Maarhalle Girbelsrath.

Deine Matte erwartet Dich!

Weitere Infos unter www.tv-girbelsrath.com oder bei Elke Mehl unter 02421 / 3 66 66.

Ab Juni ändern sich die Zeiten für Yoga wie folgt

18:00 bis 19:30 erste Yoga Gruppe

19:30 bis 21:00 zweite Yoga Gruppe

Vereinslokal

Gaststätte Schinchen/Johnen
Altwerk 7
52399 Merzenich

Bankverbindung

Sparkasse Düren
BIC: SDUEDE33XXX
IBAN: DE 6039 5501 1000 0019 0314

Kontakt

eMail: info@tv-girbelsrath.com
Internet: www.tv-girbelsrath.com