

NEUES ANGEBOT „YOGA“ IM SVD



Petra Reinoso unterrichtet Vinyasa Yoga und Hatha Yoga bei denen die Verschmelzung/Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch die körperlichen Übungen und Atemübungen erlangt werden kann. Die Übungen (Asanas) sind ganzheitlich, sie kräftigen die Muskulatur, fördern die Ausdauer und Balance und erhalten die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Teilnehmer gewinnt Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Interessenten kommen bitte zum Kennenlerntraining:

Donnerstag, 18. Juli um 18:00 Uhr Thingolthalle, Gymnastikraum (im Foyer).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evt. Wasserflasche

Wir freuen uns auf das neue Sportangebot und Sie.

Ihr SVD-Team