

## **Yoga und Meditation - ein Weg zurück ins innere Gleichgewicht**

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 18:30 – 19:45 Uhr  
Wo: TB Sporthalle, Schulungsraum  
Kosten: Für Mitglieder 52,44 €, für Nichtmitglieder 97,56 €  
Umfang: 12 Einheiten á 75 Minuten  
Kursstart: 08.01.2025 – 02.04.2025

In der Yoga-Stunde führen wir die Übungen langsam und bewusst aus. Dadurch lernen wir auf eine achtsame Art unseren Körper spüren und kennen. Wir stabilisieren unsere Haltung und währenddessen versuchen wir unseren Körper und Geist zu entspannen, um somit zu unserem inneren Gleichgewicht zu finden.

Zurück zur ureigenen Grundenergie der Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte Decke und dicke Socken mitbringen.

Übungsleiterin:  
Regina Fischer

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>