



Zur Ruhe kommen...

Den Alltag abstreifen,
alle Aufmerksamkeit dem Wohlgefühl widmen.

30. November 2018 von 18 bis 20 Uhr

Schulsporthalle

An diesem Abend wird **Verena Tripmaker** mit Hilfe verschiedener **Yogapositionen** deinen Körper beweglicher machen, die Rückenmuskulatur dehnen und kräftigen. Du gewinnst neue Lebensenergie.



Sabine Bischoff führt dich durch eine wohltuende **Entspannungseiheit**. Loslassen und nichts tun. **Ein Gefühl der Ausgeglichenheit und innerer Ruhe nimmst du mit nach Hause.**

Unkostenbeitrag für TuSV Mitglieder Euro 2,--, für Nichtmitglieder Euro 5,--

Eine Anmeldung bis zum 23. November 2018 ist unbedingt erforderlich.

Sabine Bischoff Tel. 04146/909814, Fitness- und Gymnastikwartin

Bringe bitte eine Woldecke und ein kleines Kissen mit.