

Neues Angebot beim Turnverein Rees

Ab Montag, 04.09.2023 in der

Realschulturnhalle 1 am Westring in Rees



YOGA



von 14.30 bis 15.30 Uhr

Kinder Yoga



Sei ein Yogi
entspannter,
konzentrierter,
beweglicher.



Begrenzt auf max. 10 Kinder

Und von 15.30 bis 16.30 Uhr Yin Yoga für Erwachsene.



Was versteht man unter Yin Yoga?
Beim Yin Yoga stehen langsame,
passive Dehnübungen im Vordergrund.
Zentrum einer Yin Yogastunde sind vier bis sechs Asanas,
die man jeweils bis zu drei Minuten hält.
Der Yogastil fördert die Beweglichkeit,
soll verklebte Faszien lösen, Bänder,
Sehnen und Gelenke stärken und Körper
sowie Geist entspannen.



Yin Yogalehrerin Birgit Lammert erwartet euch.

Teilnahmevoraussetzungen Kinder und Erwachsene:
Mitgliedschaft im Verein (Erwachsene 5,50 € Kinder 4,- € Monat)
plus Zuzahlung von 3,- € pro Stunde

Mitzubringen wären eine Decke und ein Kissen.

Anmeldung unter h.g.daniels@turnvereinrees.de oder telefonisch 028517852

Bei weniger als 8 Teilnehmern finden die Kurse nicht statt!