



**TSV HEUMADEN**  
*Immer in Bewegung*

# YOGA-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

## 21. APRIL 2024 | 9:00-12:00

*TSV Heumaden 1893 e.V.*

Anfänger erwartet ein aktiver praktischer Übungsteil und ein kleiner theoretischer Einblick

### **Kennenlernen der Basiselemente**

- Asanas (Körperpositionen)
- Pranayama (Atemtechniken)
- Sonnengruß als Abfolge



### **TEILNAHMEGEBÜHR**

**TSV-Mitglieder 19 €**

**Nicht-Mitglieder 39 €**

### Mitzubringen sind

bequeme Kleidung | warme Socken | Jacke/Decke | Handtuch

### Anmeldung



<https://www.tsv-heumaden.de/sportangebote/fitness-praevention-gesundheit/yoga>

**In der Heinz-Glauner-Halle – Kemnater Straße 50**