

Yoga
Stille - Ein Weg zur Ruhe



Yoga bedeutet für jeden etwas anderes. Für den einen ist es ein Weg, um körperliche Beschwerden zu lindern, zu mehr Energie und weniger Stress oder auch innere Stille zu entdecken. Für mich ist Yoga ein ganzheitlicher Weg und mein Begleiter auf meinem Weg.

**Schnupperstunde am 23.11.2024 um 16:00 Uhr im Vereinsheim des TUS Ebstorf,
Stadionstraße**

In dieser Stunde Hatha Yoga lernst du Yoga auf sanfte und achtsame Weise kennen. Den Rahmen der Stunde bildet eine Sammlung zu Beginn sowie eine geführte Entspannung zum Abschluss. Dazwischen führen dich Körper- und Atemübungen durch die Stunde. Eine Achtsame Übungsweise gibt dir Raum zum Innehalten und Beobachten.

Anmeldung unter geschaeftsstelle@tus-ebstorf.de
(begrenzte Anzahl an Teilnehmern)

Bring dir bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. ein Kissen und ein Meditationskissen (wenn vorhanden) mit. (Stühle sind vorhanden.)

Birgit Lutz
(Yogalehrerin BDY/EYU)