



# Yoga - Kurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können die Übungen des Yoga erlernt oder vertieft werden. Unter erfahrener Anleitung werden die sanften und schonenden Bewegungsabläufe, sowie Atemübungen und Entspannungstechniken vermittelt.

Der Kursablauf wird individuell an die Gruppe angepasst und ist damit für alle Altersgruppen geeignet.

**Wann & Wo:** 8 Termine ab Mittwoch, 06.04.2016  
8.30 Uhr, 75 Minuten  
Heimathaus Holsen  
(Bei Bedarf Zusatzkurs um 10.00 Uhr)

**Teilnehmer:** max. 10 Teilnehmer

**Kursgebühr:** Mitglieder des VfB Holsen 20 €  
Nicht-Mitglieder 35 €

**Mitzubringen:** Bequeme und bewegliche Kleidung, Matte, Decke,  
evtl. Kissen, warme Socken

**Anmeldung (bis zum 30.03.2016) und Informationen unter:**  
**Rebecca Schüttemeier 02948-9497361**  
**Gabi Reineke 02948-1791**