



# Hatha Yoga

## Hatha Yoga für Anfänger ab dem 20. März 2024

Altes Loslassen und Neues einladen. Hatha Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Form des Yoga, bei der die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen gefördert wird. Es wirkt in besonderem Maße seelisch ausgleichend. Durch die Atem- und Entspannungsübungen können Verspannungen aufgelöst und Stress abgebaut werden.

**Mitbringen:** Yogamatte/Matte, bequeme Kleidung, Wollsocken, evtl. ein Sitzkissen, Woldecke

**Kursleiterin:** Petra Gundermann

**Wann:** mittwochs 18.30 -20.00 Uhr

**Dauer:** 1,5 h

**Einheiten:** 10

**Wo:** TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch

**Kursgebühr:** 60 Euro für Mitglieder  
90 Euro für Nicht-Mitglieder



### Anmeldung:

bis Mittwoch, 20.03.2024

unter

[www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote](http://www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote)