

Beide Kurse jetzt
Krankenkassen zertifiziert

Yoga



Kursort: **ALTES RATHAUS OBEREMS / 1. STOCK**

offene Gruppe
Montag: 18:15 - 19:30 UHR
für Männer
Montag: 20:00 - 21:15 UHR

Das klassische Hatha-Yoga ermöglicht:

- Ein verbessertes Körpergefühl
- Mehr körperliche und geistige Flexibilität
- Hilfe bei Herz- und Kreislauferkrankungen
- Sanfter Muskelaufbau und Muskelentspannung
- Mentale Entspannung bei Burnout-Symptomen
- Unterstützung bei/nach Atemwegserkrankungen

Keine Altersbeschränkung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Rollmatte, ein Sitzkissen mitbringen. 10-5 Min. vor Kursbeginn da sein.

Der Kurs ist für SCG-Mitglieder + zzgl. einer Yoga-Kursgebühr von 80 Euro im Quartal (ca. 10 Stunden/75 Minuten).

Anmeldung: **yoga@SCGlashuetten.de**

Haben Sie inhaltliche Fragen zum Kurs:

www.yogaimtaunus.de

Sandra Heide-Wagner

Über die SCG

Mobile/App immer
informiert!

