

# Sport-Club Glashütten

# 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 und Burnout-Symptomen  
Unterstützung bei/nach Atemwegserkrankungen

Keine Altersbeschränkung | Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Erwachsene.

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

Anmeldung: [yoga@SCGlashuetten.de](mailto:yoga@SCGlashuetten.de)

Haben Sie inhaltliche Fragen zum Kurs:

[www.yogaimtaunus.de](http://www.yogaimtaunus.de)

Sandra Heide-Wagner

Über die SCG

Mobile/App immer  
informiert!

