



TuS Brauweiler 1951 e.V.

Auch ohne
Vereinsmitgliedschaft
buchbar



evka-
Familienzentrum
Friedhofsweg 4
50259 Pulheim



02234 - 603 65 40



info@tus-brauweiler.de

Neu beim TUS

Vinyasa Yoga



Du hast Interesse?

Vinyasa Yoga bedeutet so viel wie das bewusste Platzieren eines Schrittes. Mit der bewussten Wahrnehmung der Wege zwischen den einzelnen Asanas entsteht eine Art von "Meditation in Bewegung".

Die Stunden werden mal sanft, kraftvoll, abwechslungsreich, kreativ und immer wieder neu sein. Wir lernen unseren Körper kennen, sowohl unsere Stärken als auch Schwächen wahrzunehmen und zu akzeptieren, da sie zu uns gehören. Durch Yoga bekommst du Körpergefühl und Selbstvertrauen.

In der abschließenden Entspannung hast du Zeit, deine körperlichen Empfindungen zu spüren und dich damit auseinanderzusetzen.

**Unser neues Kursangebot startet am 13.03.2024,
immer mittwochs von 18-19 Uhr**

10 Stunden:

80,00 € Kursgebühr

Die Preise gelten nur für Nichtmitglieder. Vereinsmitglieder können kostenfrei teilnehmen.

Komm vorbei!

Wir freuen uns auf dich!

