

Turn- und Sportverein „Auf den Hütten“ Weidenau e.V.

Yoga

Ab 09.05.2023



Hatha Yoga aus den Lehren der Sivanada Tradition

Unser Yogalehrer, Daniel Hilbrandt, hat seine Ausbildung in Indien 2013 abgeschlossen und weitere Lehrerfortbildungen in deutschen Ashrams besucht. Er lehrt Dich den Sonnengruß, volles Atmen, schult die Konzentration und lässt Dich beweglicher werden, geistig wie körperlich! Tauche ein und lass Dich fallen. Zögere nicht weiter und folge Deinem inneren Ruf, den Du schon so lange wahrnimmst.

- Wann:** ab 09.05.2023, 18:00 -19:30 Uhr immer dienstags
Wo: **Siegen-Seelbach**, Turnhalle Sonnenhangschule Schelderberg 41
Kosten: 55,00 € für fünf Kurseinheiten á 90 Minuten
40,00 € für AdH-Mitglieder
Kostenlose Probestunde ist möglich

Weitere Infos und Anmeldung:

Daniel Hilbrandt: d.hilbrandt@gmx.net oder mobil: 0173/2865242

www.adh-weidenau.de facebook: acyuta yoga - facebook: TuS AdH Weidenau 1885 e.V.

Bankverbindung: Sparkasse Siegen Konto Nr. DE31 4605 0001 0000 0108 92