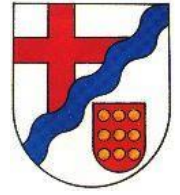


# FSV Schönbach – Freizeit- und Sportverein Schönbach e.V.



„Aktiv sein“ in Schönbach mit wöchentlichem Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga ist ein idealer Yoga Stil für Anfänger.

Du lernst auf ruhige und langsame Weise die Grundlagen des Yogas und steigerst dich ganz nach Deinem Tempo.

Yoga hat vielfältige Vorteile für deine Gesundheit, baut Stress ab, stärkt Muskeln, Geist und Seele. Hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen, bei Depression, Schlafstörungen und hohem Blutdruck.

Es erwartet dich eine 75-minütige Yogaeinheit geprägt von Asanas (Körperübungen) aber auch mit Atem und Entspannungsübungen.

Bist du dabei?

**Mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr, Start 27. Oktober (8 Termine)  
im Gemeindehaus in Schönbach  
(Bitte Matte, Wolldecke, dickes Kissen/Yogakissen mitbringen)**

**40,-€ für Mitglieder**

**60,-€ für Nichtmitglieder**

Anmeldung bei Sabine Ringleb



0175/1503800 oder 02676/1464



sabine.ringleb@web.de



GEIMPFT



GETESTET



GENESEN