



## Yoga – Auszeit, nur für dich

Um den Stress der Woche hinter dir zu lassen, starten wir mit einer Einstimmung. Es folgt eine sanfte Mobilisation, an die sich die Asana-Praxis (Yogastellungen) anschließt, die in Sonnengrüßen eingebettet ist (Flow).

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, sowie Fortgeschrittene. Du benötigst eine rutschfeste Yogamatte und etwas Warmes zum Überziehen, oder eine Decke für die Entspannung.

**freitags, 16:30 – 17:30 Uhr**

**Termine: 8 x 60 Minuten**

**(03.03. / 17.03. / 31.03. / 14.04. / 28.04. / 12.05. / 26.05. und 09.06.2023)**

**Kursleitung: Hannah Paul, Hatha Yoga-Lehrerin**

**Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach (separater Eingang mit Klingel neben Sportlereingang)**

**Kosten: Vereinsmitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 76,00 Euro**

**Mitzubringen: Yogamatte / rutschfeste Matte**

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.



**Mombacher  
Turnverein 1861 e.V.**

Anmeldung über [www.mombacherturnverein.de](http://www.mombacherturnverein.de) - Kursangebote

Dein Sport. Dein Verein.