



Neuer Schnupperkurs: Frauenkreis Die heilsame Kraft der Verbundenheit

Möchtest du dich persönlich entfalten und entwickeln, mehr Kraft und Energie im Alltag spüren? Dann lade ich dich von Herzen ein dabei zu sein.

Ein Frauenkreis soll Dir die Möglichkeit geben einfach nur zu sein. Es ist ein Ort an dem alle Spannungen die auf Dir lasten, abfallen können. Verbinde dich hier mit deiner Energie, entfalte deine Kreativität und komme in deine weibliche Kraft. Verbinde dich mit anderen Frauen aus der tiefe heraus. Komme in den Austausch und darüber vielleicht auch ein Stückchen näher zu Dir selbst.

Wir machen verschiedene Praktiken, wie: Meditationen, Atemübungen, kleine Yoga Sequenzen, Singen Mantras & tanzen den Tanz der Seele. Hier gibt es kein richtig oder falsch.

Mitzubringen: Yogamatte und bequeme Kleidung

donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 4 x 60 Minuten 11.04./18.04./25.04./02.05.2024

Kursleitung: Angelina Schanz, YingYang Trainerin C-Lizenz, Entspannungstrainerin

Wo: MTV-Eintrachthalle, Spiegelsaal, Hauptstr. 51, Eingang über Albert-Knoll-Straße, 55120 Mainz-Mombach

Kosten: Vereinsmitglieder 20,00 Euro / Nichtmitglieder 38,00 Euro

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



Mombacher
Turnverein 1861 e.V.



Anmeldung über www.mombacher-turnverein.de - Kursangebote

Dein Sport. Dein Verein.