

## Yoga

Yoga macht Spaß, gesund und glücklich. Über Körpererfahrung, bestehend aus Atemübungen, Körperstellungen Konzentrations- und Entspannungsübungen, frei von Ehrgeiz, geht es im Yoga um einen Zustand der Sammlung und des inneren Gleichgewichts.

Yoga im Vereinszimmer über dem Haupteingang der Sporthalle in Nellmersbach

Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr

Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag 19:00 – 21:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Anita Lotko [yoga@tsv-nellmersbach.de](mailto:yoga@tsv-nellmersbach.de)