



MTV Adlum von 1911 e.V.

Yoga-Angebot im Frühjahr 2020

In der Zeit vom **05.03. bis 28.05.2020** bietet der MTV Adlum einen Yoga-Kurs unter der Leitung von **Jennifer Hahn** an.

Jennifer bietet neben den **üblichen Yogamethoden** – Tiefenentspannung, Asanas (Körperübungen), Meditation und Pranayama (Atemübungen) – **Klang und Gesang** an, um die KursteilnehmerInnen in einen tiefen Zustand der inneren Ausgeglichenheit, in die eigene Mitte, zu führen.

Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet und findet **in der Adlumer Turnhalle** jeweils **donnerstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr** an folgenden Tagen statt:

05.03.	23.04.
12.03.	30.04.
19.03.	07.05.
26.03.	14.05.
16.04.	28.05.

Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen sind mitzubringen.

Die Kursgebühren betragen **40,00 € für Mitglieder des MTV Adlum, 60,00 € für Nicht-Mitglieder** und sind am ersten Kursabend zu entrichten.

Anmeldungen bitte bis zum 29.02.2020 direkt an Jennifer Hahn

E-Mail: Jenny.hahn@gmx.de

Telefon: 0177 / 4150354

Für den Kurs sind mindestens fünf Anmeldungen erforderlich.

Der Vorstand