

# YOGA- NEUER KURS

---

## BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

In diesem Yogakurs stehen Bewegung, Atmung und bewusste Entspannung im Mittelpunkt. Ruhige und fließende Yogaübungen wechseln sich mit kräftigenden Elementen und Entspannungsphasen ab. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Geübte, die sich beweglich halten, Kraft aufbauen und zur Ruhe kommen möchten.



### **TV Spöck - Spiegelsaal**

10 x jeden Donnerstag ab dem  
**16. April 2026** (außer in den Ferien)  
**20.15 Uhr - 21.30 Uhr**  
Mitglieder : 50 Euro  
Nichtmitglieder: 87,50 Euro

Bitte Yogamatte und Decke  
mitbringen.

### **Julia Rac**

Coaching & Yoga zertifiziert YLA

Anmeldung

**Ute.ernst2015@gmail.com**

