



TuS Info - aktuell

Wustrow, den 12.01.2025

Neues Angebot des TuS Wustrow

HATHA YOGA

für Anfänger

Ha: Sonne (Kraft, erhitzend)
Tha: (Stille, kühlend)

Diese Yogaform bringt das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas) Atemübungen (Pranayama) und Meditation in Einklang

Start: Donnerstag 16.01.2025
Wann: 18.30 bis 20.00 Uhr
alle 14 Tage
Wo: Grundschulsporthalle Wustrow

Mitzubringen: Kissen, Decke, warme Socken -
(wenn vorhanden) Yoga-Matte, -Zubehör

Leitung: Yogatrainerin Anke Posselt