

# WORKSHOP YOGA AM MORGEN

„DER SCHÖNSTE START IN DEN TAG“

## WANN

immer montags  
07:45-08:45 Uhr

10 x 1 Std. ab 20.Januar.2020

Termine: 20.01.; 27.01.; 03.02.; 10.02.; 17.02.; 02.03.;  
09.03.; 16.03.; 23.03.; 30.03.

## WO

TV Eschersheim  
Spiegelsaal

Maybachstr. 14, 60433 Frankfurt

Sport • ist • im • Verein • am • schönsten •  
• Machen • Sie • bei • uns • mit •

[WWW.TURNVEREIN-ESCHERSHEIM.DE](http://WWW.TURNVEREIN-ESCHERSHEIM.DE)



## INHALT

Es werden verschiedene Asanas sowie Atemübungen durchgeführt und die Stunde wird mit Meditation beendet

So werden Spannungen oder Energieblockaden im Körper gelöst und der unruhige Geist wird wieder klar und frisch.

Das passiert eben am besten am Morgen.

## TRAINERIN

Sujatha Thirunavukkarasu

## KOSTEN

50,00 € Mitglieder

125,00 € Nicht-Mitglieder

## BEZAHLUNG

bitte erst nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

## ANMELDUNG

Anmeldeschluss:

05.01.2020

zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.