

HATHA YOGA beim USC Paloma

Hatha Yoga verbindet und **harmonisiert Körper und Geist** durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Tiefen-Entspannung.

HathaYoga kann **unabhängig von Alter** und körperlicher Fitness praktiziert werden.



Stress und Anspannung werden abgebaut.

Unsere Yoga-Stunden richten sich an Neu- und Wieder-Einsteiger/innen **mit und ohne Vorkenntnisse**, da die Übungs-Intensität individuell angepasst werden kann.



Zeit und Ort

Mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Brucknerstraße 24

Kosten

85 Euro als 10-er Karte (statt 100 Euro)
für Nicht-Mitglieder
20 Euro als 10-er Karte (statt 25 Euro) für
Mitglieder

Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle unter **29 41 26**
oder per Email an: **verwaltung@uscpaloma.de**

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte (falls vorhanden) und ein Kissen mit.

HATHA YOGA beim USC Paloma

Hatha Yoga verbindet und **harmonisiert Körper und Geist** durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Tiefen-Entspannung.

HathaYoga kann **unabhängig von Alter** und körperlicher Fitness praktiziert werden.



Stress und Anspannung werden abgebaut.

Unsere Yoga-Stunden richten sich an Neu- und Wieder-Einsteiger/innen **mit und ohne Vorkenntnisse**, da die Übungs-Intensität individuell angepasst werden kann.



Zeit und Ort

Mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Brucknerstraße 24

Kosten

85 Euro als 10-er Karte (statt 100 Euro)
für Nicht-Mitglieder
20 Euro als 10-er Karte (statt 25 Euro) für
Mitglieder

Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle unter **29 41 26**
oder per Email an: **verwaltung@uscpaloma.de**

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte (falls vorhanden) und ein Kissen mit.