

# **SVHU (Henstedt-Ulzburg)**

## **Hatha-Yoga**

6-er Kurs ab 12. Mai 2011 – 23. Juni 2011

Donnerstags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

In der Sporthalle der Grundschule Ulzburg-Süd, Abschiedskoppel 6-9, H-U

Trainerin: Cherin Kröger

Yoga ist eine bewährte, Jahrtausende alte Methode, welche Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Hirn, Nerven, Organe und Gewebe werden erfrischt. Die Übungen führen zu innerer Ruhe, kräftigen und dehnen die Muskeln und steigern die Körperwahrnehmung. Hatha-Yoga ist durch das ganzheitliche Training nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungs-Strategien überhaupt.

Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen!

Anmeldung in der Geschäftsstelle unter Telefon: 04193/8809880

### **Kosten:**

SV-HU Mitglieder 22,50 EUR

Nichtmitglieder 45,00 EUR