



---

NEUE KURSE BEIM MTV SALZHAUSEN

---



## Yoga Anfängerkurse

(Keine Vorkenntnisse erforderlich)

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Energie.

Der Anfängerkurs führt Euch langsam in das Hatha-Yoga ein.

- die wichtigsten Körperübungen (Asanas)
- Entspannungstechniken
- Meditation
- Atemübungen
- yogische Ernährungslehre

Kurs 1: **Mittwochs, ab 21.09.2011, 19:30-21:00 Uhr**

Kurs 2: **Freitags, ab 23.09.2011, 10:45-12:15 Uhr**

Dauer	Ort	Kosten	Mitbringen
Je 10 x 1,5 Stunden	Sport Huus Schützenstr. 5 Salzhausen	Mitglieder: 7 € Nicht-Mitglieder: 45 €	eine Decke bequeme Kleidung dicke Socken

**Anmeldung unbedingt erforderlich ! (min. 8, max. 12 Teilnehmer)**

---

MTV Salzhausen  
Schützenstr. 5  
21376 Salzhausen

Mo + Mi 9:00-11:00 Uhr  
Do 17:00-19:00 Uhr

Tel: 04172-961059  
Fax: 04172-3719505  
Mail: [info@mtv-salzhausen.de](mailto:info@mtv-salzhausen.de)