

# YOGA,

*ein guter Start  
in den Tag!*



Die frühen Morgenstunden werden seit alters als die schönsten und wirksamsten Stunden bezeichnet, um Yoga zu üben.

Dynamische und aktivierende Bewegungsabläufe, wie z.B. der Sonnengruß u.ä., bringen den Kreislauf in Schwung und beleben den Atem.

Sanfte Dehnungen vertreiben die morgendliche Steifheit und schaffen geistige und körperliche Agilität für den kommenden Tag.

Der bewusste Atem und die abschließende Entspannung sammeln zum Ende der Stunde die Kräfte. Die Gedanken klären sich und Körper und Geist können nun gestärkt den Anforderungen des Tages begegnen.

**Ab 13. Oktober 2017 Yoga in der frühen Morgenstunde**

***Immer freitags von 7:45 Uhr bis 8:45 Uhr in der***

***TBR Vereinsturnhalle, Ringstraße 24.***

***Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke***

Für das Angebot wird eine Gebühr erhoben.

Anmeldung und Informationen bei der

TBR- Geschäftsstelle Tel. (07225) 98 54 49