



Yoga für den Rücken beim TV 1883 Bischofsheim

So ist der Herbst: Man geht morgens frohgemut aus dem Haus und wo landet man? In einer dicken Nebelsuppe, anstatt in den ersten Sonnenstrahlen des Tages... Um diese Sonnenstrahlen den ganzen Tag im Herzen zu haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren und die Zeit sich wiederzufinden, gerade im Herbst und gerade im Nebel.

Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Stützmuskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stress- oder Schmerzsymptomen und hilft bei Rückenbeschwerden und Migräne.

Unser Yoga Kurs findet immer montags von 9:30 bis 10:45 Uhr in der TV Halle, Rheinstraße 49 statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bei Fragen erreichen Sie uns per E-Mail unter sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de oder per Telefon unter 06144-970213.