



Turn- und Sportverein 1889 Notzingen e.V.
Geschäftsstelle: Bachstraße 50, 73274 Notzingen, 07021/9393521
E-Mail: geschaefsstelle@tsv-notzingen.de

Homepage: www.tsv-notzingen.de

Unser Online-Angebot im November:

„Yoga, Bewegung und Entspannung am Abend“

...mit Lena Haaf



4 Termine, jeweils dienstags

ab 03.11.20 von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kosten: 15,00 €

Voraussetzungen für die Onlinestunden:

Die Termine finden online als Zoom-Meeting statt.

Jeder Teilnehmer erhält von Lena gegen 18:45 Uhr eine Einladung mit einer Besprechungs-ID. Ein Zoom-Account ist nicht notwendig. Um dem Meeting beizutreten, wird für den Chrome Browser die Browser-Erweiterung „Zoom Redirector“ für Google Chrome benutzt. Für die Teilnahme per Smartphone wird die entsprechende App aus dem App-Store verwendet.

Die erste Stunde ist kostenlos!

Über Lena Haaf:

Mein Name ist Lena, ich bin 31 Jahre alt und praktiziere seit über 10 Jahren leidenschaftlich Yoga. Begonnen hat meine Yogareise in einem Kurs der Volkshochschule und ich habe schnell gemerkt, wie gut es tut sich ganzheitlich zu bewegen. Dieses Jahr habe ich dann mit der Ausbildung zur Yogalehrerin einen langen Traum erfüllt. Was ich an Yoga liebe ist, dass für jeden etwas dabei ist - von sportlich bis entspannend. Genau das möchte ich auch in meine Stunden integrieren. Yoga ist nicht nur Sport, sondern eine Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und bei sich anzukommen und ganz nebenbei den ganzen Körper durchzubewegen.

Ich freue mich sehr darauf mit euch in dem wunderschönen Raum in Notzingen dienstags zu praktizieren. Bis wir uns vor Ort sehen können freue ich mich, den November über Zoom mit dem Onlinekurs „**Yoga, Bewegung und Entspannung am Abend**“ mit euch zu verbringen!