

## **Yoga - mehr Energie für den Alltag**



**Erleben Sie die entspannende und stärkende  
Wirkung von Yoga**

- Wann?** Jeden Montag, 18.00-19.15 Uhr – **Sabine Frisch**  
19.30-20.45 Uhr – **Heidi Becker**
- Wo?** Übungsraum der TSG-Drais,  
Daniel-Brendel-Straße (Unter der Pizzeria)
- Mitbringen:** Yoga-Matten sind vorhanden, bequeme Kleidung, warme  
Socken und eine Decke sind mitzubringen.
- Referentin:** **Sabine Frisch (0162-4051466)**  
Qingong/Yoga-, Meditations- und Entspannungs- Praxis.  
**Heidi Becker (06131-9505611)**  
Yoga- Mittelstufe (mit Vorkenntnisse)
- Beitrag:** 2x schnuppern, dann bei der TSG anmelden.  
Jahresbeitrag: 114.-€ Aktive Erwachsene  
+ 30.-€ Sonderbeitrag
- Interesse?** Dann melde dich bitte bei deiner Trainerin,  
oder komm einfach vorbei.