



# Kundalini Yoga

## Dynamische Übungen- Entspannung- Meditation

Durch gezielte Atmung erhalten Sie eine positive Wirkung auf den Körper, den Geist und die Seele

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse

Stefanie Schäfer-Baltus Yogatrainerin nach 3HO

## Neuer Kurs ab August 2019

Kurstermine donnerstags  
von 09:00 bis 10:30 Uhr  
(15.8./22.8./29.8./5.9.)  
im Vereinshaus des TSV Sprötze

Anmeldung:

Tel.: 0152/55973366 e-mail: [info@tsvsproetze.de](mailto:info@tsvsproetze.de)

Kosten für Teilnehmer 28,00 €

Neueinsteiger sind willkommen.....

**TSV Sprötze**

- mit Spaß fit und gesund!

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. ein Kissen  
(wir sitzen auf dem Boden im Schneidersitz)  
und etwas zu Trinken