

Entspannt ins Wochenende!



Yoga (alle Level)

In unserer durch Stress und Schnelllebigkeit gekennzeichneten Welt leben wir häufig in einer ständigen Anspannung. Ausgleich und Entspannung finden, ist eine Notwendigkeit für die Erhaltung der Gesundheit.

Yoga ist eine alte Wissenschaft der Selbsterziehung, ein „Erfahrungsweg“ mit herausragender Wirkung. In einer entspannenden Atmosphäre ausgeführte Körper- und Atemübungen bewirken tiefe Entspannung und Stärkung der ganzen physischen und psychischen Struktur. Man erlangt ein Bewusstsein für körperliche Bewegungen und reguliert den Energiefluss im Körper. Regelmäßiges Üben führt zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden.

Nicht vergessen:

Bitte ein großes Handtuch, eine warme Decke, dicke Socken und warme, bequeme Kleidung mitbringen!

Freitag, 17. – 31.1.20 3 x | 16.45 – 18 Uhr | Wellnessraum | Ute Klein

Preis: 38,- | TS 79 Mitglieder: 24,- | Studiomitglieder kostenlos



Stretch & Relax

Entspannende Muskeldehnung zur Korrektur und Vorbeugung von Verkürzungen.

Im hektischen Alltag gibt es einiges, was Kopf und Körper stresst. In diesem Kurs werden intensive Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die helfen sollen, Alltagsstress abzubauen und so zur körperlichen Entspannung führen.

Freitag, 17. – 31.1.20 3 x | 18.15 – 19.15 Uhr | Wellnessraum | Ute Klein

Preis: 27,- | TS 79 Mitglieder: 18,- | Studiomitglieder kostenlos

**Anmeldung erforderlich
am Infopoint, Empfang
oder Online.**

Stand: 29.10.2019

TS 79 Bergisch Gladbach

Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • www.TS79.de
Öffnungszeiten: Mo 8 - 20 Uhr, Di - Do 8 - 18 Uhr, Fr 8 - 14 Uhr