



Unser Yoga-Kurs geht weiter Entdecke die Kraft des Yoga!

Abwechslungsreiche Einheiten, angepasst an alle Levels. Fokus auf Atmung, Dehnung, Kräftigung und Achtsamkeit: von Hatha-Yoga zu dynamischem Yoga im Flow.

Beginn: **Dienstag, 10.03.2026 - 10 Einheiten
jeweils von 18.30 – 19.45 Uhr**

Ort: kleiner Saal Gemeindehaus Ockenheim

Kursgebühr für 10 UE: 20,00€ aktive Mitglieder
35,00€ passive Mitglieder,
60,00€ Nichtmitglieder

Kursleiterin: Sabine Gresch (lizenzierte Yoga-Trainerin)

Anmeldeschluss: **28.02.2026**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke für die Entspannung,
max. 15 Personen

Lasst uns gemeinsam auf die Matte gehen und entspannen, dehnen und
neue Energie tanken!



Anmeldeformular downloaden auf unserer Homepage: www.turnverein-ockenheim.de/kurse, und per Mail an Kurse@turnverein-ockenheim.de oder per Whatsapp an 0157/51330856