



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. Anfänger,
Neugierige und Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Beginn: **Dienstag, 15.09.2026 - 10 Einheiten**
jeweils von 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: kleiner Saal Gemeindehaus Ockenheim
-max. 15 Personen-

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

Kursleiterin: Sabine Gresch (lizenzierte Yoga-Trainerin)

Anmeldeschluss: **08.09.2026**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke für die Entspannung.
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](https://www.whatsapp.com/channel/00299a5330856)