

Der TuS Neu-Bamberg und das Bildungswerk laden ein:™

Mit Yoga Energie wecken mit Gabriele Herrman

Einsteigerkurs

Freitag, 05.09.-12.12.2025, 18.05 - 19.35 Uhr

Kursgebühr:

0,- € für Vereinsmitglieder

50,- € für Nichtvereinsmitglieder

Veranstaltungsort:

Neu-Bamberg, Raugrafenhalle



infos & anmeldung

**TuS Neu-
Bamberg 1906/46 e.V.**

Christiane Silbernagel-Bootz

atu@tus-1906-46-neu-bamberg.de

inhalt & ziele

Inhalte der Kursmaßnahme:

1. Schwerpunkt liegt auf präzisen Anweisungen zur Körperhaltung und Ausrichtung in jeder Pose.
2. Integration spiritueller und philosophischer Aspekte des Yoga zur Verbindung mit dem inneren Selbst und der Gemeinschaft.
3. Dynamische Flows und kräftigende Übungen zur Förderung von Muskulatur und Flexibilität.

Lernziele:

1. Entwickle ein tiefes Verständnis für körperliche Ausrichtung und Technik.
2. Fördere ein offenes Herz und ein gesteigertes Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung.
3. Erhöhe die körperliche Stärke und Flexibilität.



DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:

Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

**LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ**