

Move into silence

Yin & Meditation

Wann: ab 11.1.2026, 8x sonntags, 18.00 – 19.00 Uhr, nicht in den Ferien

Kosten: 49 €, für TSG-Mitglieder nur 25 €, mind. 5, max. 10 Personen

Wo: Gymnastikraum, Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Trainer: Daniela Rieder

Kursinhalte:

Tauche ein in Stille und Ruhe und in die Verbindung zu dir selbst.

Es erwartet dich ein langsames Yoga, bei dem wir lange in den Haltungen verweilen und so in ein tiefes körperliches Spüren und Loslassen kommen können.

Verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken ergänzen die Stille und Ruhe auch auf geistiger Ebene.

Bitte Sorge gut für dich und nimm zum Kurs alles mit, das dich unterstützt, z.B. Meditationskissen, Yogabolster, warme kuschelige Kleidung, Getränk, Decke. Yogaklötze gibt es Vorort.

Für Infos & Fragen wende dich bitte an Kurse@tsgmaisach.de

Anmeldungen per Anmeldeformular unter www.tsgmaisach.de/kurse oder einfach QR Code scannen!

Kurs 26-01a

Wir freuen uns auf dich!

