



Health & Fitness



Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic Fitness und Gesundheitssport (NTB, DOSB)
- ❖ Yogalehrerin
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ www.fit-for-soul.de
- ❖ M.Baerwald@hotmail.com (auch für Anmeldungen)

Wann?

**Freitag, 8. Dezember 2017
16.45 Uhr – 18.15 Uhr**

Wo?

Gymnastikhalle des TVM
Bürgermeister-Heitmann-Straße 34
Seevetal-Meckelfeld

Wer?

Anfänger & Fortgeschrittene

**Was? Stimmungsvolles Yoga im Advent:
tauche ein in die Weihnachtszeit**

*Der befreiende Wechsel von kraftvollen Asanas und beruhigender Lösung sowie körperliche-mentale Entspannung stehen auf unserem Übungsplan für diesen Dezembernachmittag. Begleitet von leiser Musik, weihnachtlichen Düften und stimmungsvoller Kerzenbeleuchtung tauchen wir ein in einen Moment der Ruhe in der Vorweihnachtszeit. Eine winterliche Traumreise lässt uns abschließend gelassen ins Advent-Wochenende entschweben.
(Nicht konfessionsgebunden)*

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleine Wolldecke, ggf. Brillenetui

Teilnahmegebühr:

8 Euro für TVM-Mitglieder

13 Euro für Nicht-Mitglieder

Ich freue mich auf Deine Teilnahme!!!