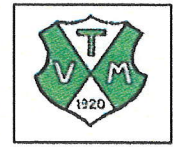




# Health & Fitness



## Maïke Bärwald

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

**Wann?**

**Samstag, 8. Oktober 2016  
10.30 Uhr – 12.30 Uhr**

**Wo?**

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

**Wer?**

Anfänger & Fortgeschrittene

**Was?**

**Hatha Yoga Retreat**  
**- entspannt in den Herbst -**

*Kraft*

*Stretching*

*körperliche und mentale Entspannung*

*stehen auf unserem Trainingsplan für diesen Oktobervormittag.*

*Wir nehmen uns ausführlich Zeit, um Hüfte, Rücken und Schultern kraftvoll und sanft zugleich zu bewegen und zu lösen. Einmal genussvoll alle für unsere Gesundheit wesentlichen Übungen und Asanas zu praktizieren.*

*Zeit für dich, um alles Wesentliche zu integrieren und gelassen ins Wochenende zu entschweben.*

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleine Wolldecke  
**Teilnahmegebühr:**

5 Euro für TVM-Mitglieder

8 Euro für Nicht-Mitglieder

**Ich freue mich auf Dein Kommen!!!**