

Neuer WORKSHOP

FLOW & RELAX

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
8 x 60 Minuten ab 27.10.2026
TV Eschersheim, Spiegelsaal

Lass den Tag bewusst hinter dir und schenke dir Zeit für Bewegung und Entspannung. In dieser Stunde verbinden wir einen fließenden, sanft kräftigenden Yoga-Flow mit wohltuenden, länger gehaltenen Asanas. Die Kombination aus fließender Praxis und achtsamer Entspannung hilft dabei, Verspannungen zu lösen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und das Nervensystem zu beruhigen. So kannst du neue Kraft schöpfen, loslassen und den Tag mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit ausklingen lassen.

TERMINE: 3.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 1.12. | 8.12. | 15.12. | 22.12.

KOSTEN: 32,00€ Mitglieder, 64,00€ Nicht-Mitglieder
TEILNEHMERZAHL: 6 - 15
ÜBUNGSLEITERIN: Josephine Kreutzer (Yoga-Lehrerin)
Sie erhalten eine Rechnung per Mail.
Anmeldung bis zum 19.10.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)

Turnverein Eschersheim 1895 e.V. Maybachstraße 14 60433 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 52 12 14 Mail: info@turnverein-eschersheim.de