

# Neuer WORKSHOP



## FLOW & RELAX

**Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr**  
**7 x 60 Minuten ab 01.09.2026**

**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:** 01.09. | 08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10.

**KOSTEN:** 28,00€ Mitglieder, 56,00€ Nicht-Mitglieder

**TEILNEHMERZAHL:** 6 - 15

**ÜBUNGSLEITERIN:** Josephine Kreutzer (Yoga-Lehrerin)

Sie erhalten eine Rechnung per Mail.

Anmeldung bis zum 03.08.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)