



## رياضة اليوغا للنساء



في 07.06.2019 سنبدأ دورة رياضة اليوغا للنساء.

سنلتقي أيام الجمعة في تمام الساعة 13:45 ، و سنبدأ التدريب في تمام الساعة 14:00.

من خلال هذه الدورة، سنقدم مزيج من أنواع رياضة اليوغا ( *Hatha-Yoga, ViniYoga, Faszien-Yoga und Yoga der Meridiane* ).

الهدف من هذا التدريب تحريك الجسم للحفاظ على مرونته إضافة إلى تصفيه الذهن. يساعد هذا التأمل ايضاً في التخلص من الضغوطات اليومية، و البدء من جديد بطاقة كاملة.

المشاركة في هذه الدورة التدريبية لا تتطلب معرفة مسبقة بهذه الرياضة.

رسوم الإشتراك: للأعضاء المنتسبين 1 يورو/جلسة التدريب.

للأعضاء غير المنتسبين 4 يورو/ جلسة التدريب.

مكان التدريب:

*Georg-Hunger-Halle, Batteriestraße 22 (Yogaraum)*

أيام الجمعة من الساعة 13:45 و حتى الساعة 15:15.

يسرنا قدومك ، للإستفسار يمكنكِ التواصل يومياً ابتداءً من الساعة 19:00 على

الرقم 0471-9515727

آنيا شارف

