

# TVB – NEWSLETTER 2024-18

(19.12.2024)

## Ab 7. Januar 2025:

**„Y O G A 55+“**

**dienstags von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr**

**unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Manuela Blackert**

**in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt**

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

es freut uns, Ihnen / Euch mitteilen zu können, dass es mit Yoga am Dienstagvormittag, immer von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr, im neuen Jahr weitergeht. Die Stunde „YOGA 55+“ startet am Dienstag, dem 07.01.2025, unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Manuela Blackert.

**Hierbei handelt es sich um ein Dauerangebot ohne zusätzliche Teilnahmegebühren.**

Zum Inhalt dieser Stunde:

***Ab Januar 2025 lade ich Sie / Euch ein, mit mir die wunderbare Kombination von Iyengar- und Vinyasayoga zu erfahren. Im Iyengaryoga liegt der Fokus auf der korrekten Ausrichtung der Asanas und im Vinyasayoga verbinden wir die Haltungen mit fließenden Übergängen.***

***Was werden Sie / werdet Ihr Neues spüren?***

***Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Ruhe und Gelassenheit, aber auch mehr Beweglichkeit und Kraft.***

***Bitte mitbringen:***

***Warmen Pullover, Socken, evtl. eine Decke und – soweit vorhanden – Yogaklotz, eigene Matte.***

***Ich freue mich auf Sie / Euch!***

***Manuela Blackert***

Mit sportlichen Grüßen

**Turnverein 1881 Bierstadt e. V.**

- Geschäftsstelle -



Ute Webb