

Innere Ruhe finden: Neue Yoga-Kurse im Turnerheim starten!

Erleben Sie innere Ruhe und Gelassenheit bei neuen Yoga-Kursen in Brandenburg an der Havel. Anmeldung und Details hier!

Turnerheim 17A, 14776 Brandenburg an der Havel, Deutschland - Im Turnerheim in Brandenburg startet eine aufregende neue Kursreihe zum Thema Yoga und Meditation, die von Christopher Willer und seinem erfahrenen Team geleitet wird. Die Kurse finden an verschiedenen Wochentagen statt und setzen den Fokus auf innere Ruhe und Gelassenheit. So wird beispielsweise am Donnerstag von 18 bis 19 Uhr ein Kurs angeboten, gefolgt von einer weiteren Runde von 19:15 bis 20:15 Uhr. Ebenso findet mittwochs ein Kurs von 10 bis 11 Uhr statt. Die Kosten belaufen sich auf 10 Euro für eine Probestunde und 20 Euro für jede weitere Stunde, wobei ab 2025 auch ermäßigte Tarife und Monatskarten verfügbar sind, wie **Meetingpoint Brandenburg** berichtet.

Die Kurse kombinieren körperliche Techniken mit meditativen Ansätzen und betonen die ganzheitlichen Aspekte des Yoga. Teilnehmer werden ermutigt, bequeme Kleidung sowie eine Matte und eventuell ein Kissen mitzubringen, um das Erlebnis zu bereichern. Durch den Einsatz von Klangschalen und sanften Übungen bietet der Kurs eine perfekte Auszeit vom hektischen Alltag. Interessierte können sich unter 0162 3223612 oder via E-Mail an Christopher-Willer@web.de anmelden. Des Weiteren informiert **Vereinigte Turnerschaft** darüber, dass die Jahreshauptversammlung am 25.03.2022 krankheitsbedingt ausfällt und ein neuer Termin bekannt gegeben wird.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Turnerheim 17A, 14776 Brandenburg an der Havel, Deutschland
Quellen	• meetingpoint-brandenburg.de • vt-ft.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at