



# 8-Wochen Kurs Kundalini-Yoga

**Start: 19.04.2024, freitags 17:00 - 18:30 Uhr  
Sportzentrum Vahrenwinkelweg 39**

**Erlebe das Yoga des Bewusstseins! Nimm über den Körper eine Verbindung zu Deiner Seele auf und erfahre Glück und Zufriedenheit.**

- ☀ **jede Stunde hat ein bestimmtes Thema**
- ☀ **Einstimmung mit Anfangsmantra**
- ☀ **Übungsreihe zur Aktivierung der Körper-Systeme**
- ☀ **lange, tiefe Entspannung & Meditation**
- ☀ **Abschlussmantra**

**Bitte komm mit leerem Magen, in bequemer Kleidung und denke an eine Kleinigkeit zum Trinken!**

**TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei**  
**TSH Mitglieder 30 € für 8 Termine**  
**Nichtmitglieder 88 € für 8 Termine**  
**(bitte beim TSH-Service-Personal am Tag des Kursstarts bar zahlen)**

**Anmeldung unter 040-70108456 oder an [info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)**

**TSH-Sportzentrum**

**Sport – nur besser!**

TSH-Sportzentrum  
Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
[info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)  
[tshsport.de](http://tshsport.de)