Unsere Advents-Specials

Yoga und die Kraft der Rauhnächte

Samstag 05.12.2026
14:30 – 16:00 Uhr

Die dunkle Jahreszeit und die Zeit der Rauhnächte sind eine Zeit des Loslassen, der Innenschau, der Neuorientierung und des Neuanfangs, das Schöpfen neuer Kraft und Energie. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr diese Zeit für euch ganz bewusst erleben könnt:

- sanfte Yogapraxis
- Theorie zum Thema Rauhnächte
- Übungen/Meditation zur Reflexion des fast vergangenen Jahres
- Neuausrichtung und Energiereise

Im Anschluss: Gemütliches Ausklingen mit Tee & Punsch.

- TSH-Fitness-Card-Inhaber: Kostenfrei
- TSH-Mitglieder: 5€
- Gäste: 15€

Melde dich jetzt an!
Begrenzte Plätze – sichere dir deinen Spot.
Telefon: 040-701 084 55
E-Mail: info@tshsport.de

TSH

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
tshsport.de