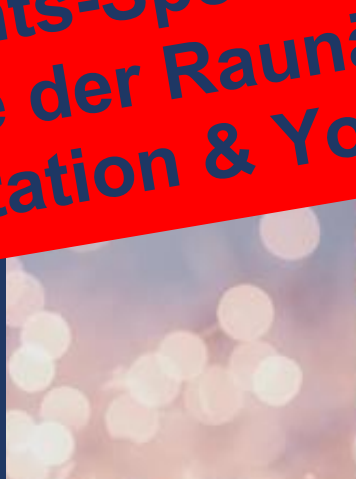




Advents-Special: Magie der Raunächte Meditation & Yoga



9. Dezember 15:30-18:00 Uhr

Die dunkle Jahreszeit und die Zeit der Raunächte sind eine Zeit des Loslassens, der Innenschau, der Neuorientierung und des Neuanfangs, das Schöpfen neuer Kraft & Energie. Erfahrt in diesem Workshop wie ihr diese Zeit für euch ganz besonders erleben könnt.

- ☀ Kurzvortrag zum Thema
- ☀ Yoga zum Ankommen
- ☀ Entspannung & Meditation
- ☀ Abschied nehmen vom alten Jahr
- ☀ Platz schaffen für Neues
- ☀ Rituale & Wünsche

Bitte kommt in bequemer Kleidung!
Im Anschluss ruhiger Ausklang bei Tee & Gebäck.

Alle TSH-Mitglieder 5 € • Nichtmitglieder 15 €
Anmeldung unter 040-70108456 oder an info@tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!