



## Hatha-Flow

Hatha-Flow ist eine fließende Bewegungsform. Diese können mal ganz langsam und behutsam sein, aber auch kraftvoll und dynamisch. Die Mischung gibt dir Raum zum Spüren, Dehnen, Kräftigen und Entspannen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, sowie Fortgeschrittene. Du benötigst eine rutschfeste Yogamatte und etwas Warmes zum Überziehen, oder eine Decke für die Entspannung.

**donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr**

**Kursleitung: Hannah Paul, Hatha Yoga-Lehrerin**

**Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach (separater Eingang mit Klingel neben Sportlereingang)**

**Block 1: 21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.2023**

**Block 2: 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.2023**

**Kosten pro Block:** Vereinsmitglieder 45 Euro, Nichtmitglieder 80 Euro

Spare Teilnahmegebühr und buche gleich beide Yoga-Blöcke:

Bei Buchung von **2 Blöcken:** Vereinsmitglieder: 80 Euro, Nichtmitglieder: 150 Euro

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.



**Mombacher  
Turnverein 1861 e.V.**

Anmeldung über [www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de) - Kursangebote

**Dein Sport. Dein Verein.**