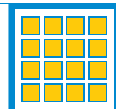


**TSG**



**1846**

Backnang 1846  
Turn- und  
Sportabteilungen e.V.

**YOGA-EVENT**

# YOGA

## *and more*

**16.02.2025 · 9.00 – 15.00 Uhr**

Sportanlagen auf dem Hagenbach, Größeweg 20, 71522 Backnang

**YOGA**  
*ist mehr ...*



Esra Gürel

**YOGA ist eine Philosophie**  
**YOGA ist Emotion und Liebe**  
**YOGA ist Bewegung und Meditation**

Gönn Dir einen Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und innerer Kraft bei unserem Yoga-Event der TSG Backnang 1846 e.V. Genieße Meditation und Bewegung in den Yoga-Flows von **Esra Gürel**, die deinen Körper stärken und deinen Geist beruhigen.

Probiere verschiedene Yoga-Stile aus und lass dich inspirieren von der Vielfalt des Yoga. Die Vorzüge des Yoga für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele sind unermesslich.

**Was dich erwartet:**

- Entspannende Yoga-Sessions für alle Level
- Kraftvolle Yoga-Flows für Anfänger und Fortgeschrittene
- Atemtechniken, die dir Energie schenken und innere Ruhe bringen
- Eine kleine Auszeit nur für DICH!

Wir freuen uns auf deine Anmeldung vorzugsweise unter <https://tsg1846.de/anmeldung/kurse.php>

**Zeitplan:**

09.00 – 09.15 Uhr	Eröffnung
09.30 – 10.15 Uhr	<b>Vinyasa Flow</b> – absolute Beginner
10.30 – 11.15 Uhr	<b>Yin Yoga</b> – alle Level
11.15 – 12.00 Uhr	Kaffeepause & Austausch
12.00 – 12.30 Uhr	Informationen zum <b>Hormon Yoga</b>
12.45 – 13.30 Uhr	<b>Vinyasa Flow</b> – Open Class für Erfahrene
13.45 – 14.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> – alle Level
14.30 – 15.00 Uhr	Austausch & Abschluss

**Kosten:**

Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 40 €.

Die Kosten beinhalten die Teilnahme an allen Workshops sowie Snacks und Getränke.



**Geschäftsstelle:** Größebeweg 20, 71522 Backnang

Telefon 07191/86187

E-Mail [info@tsg-backnang.de](mailto:info@tsg-backnang.de)

Web [www.tsg1846.de](http://www.tsg1846.de)

Mo. 9.00 – 11.00 u. 16.00 – 18.00 Uhr, Do. 12.00 – 14.00 Uhr