



Pressemitteilung

Hatha-Yoga erneut im TSV-Angebot - Start am 13. Januar **Kursleiterin Claudia Martins ist zertifizierte Yogalehrerin nach BYV**

Calw, den 04.01.2017. Wenn in der kommenden Woche die Schule wieder startet, beginnen beim TSV Calw auch die neuen Sportkurse. Nach der erfolgreichen Premiere im Herbst beginnt am kommenden Freitag, den 13. Januar 2017 auch der Folgekurs „Hatha-Yoga“, der dann immer freitags von 19.00 – 20.30 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle stattfindet. Claudia Martins, zertifizierte Yogalehrerin (BYV), bietet wie schon im Herbst 2016 den Kurs an.

„Yoga bedeutet Einheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit“, freut sich die 59-jährige auf ihre Kurspremiere. Sie ergänzt: „Wissenschaftlich nachgewiesen gilt Yoga als eines der besten Mittel zur Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich und stressbedingte Rücken-, Nacken- bzw. Kopfschmerzen werden gelindert oder entstehen erst gar nicht. Yoga stärkt die Abwehrkräfte, macht gute Laune und gibt Energie“, berichtet Claudia Martins, die aus eigener Erfahrung von geistiger Klarheit, erhöhter Konzentration, Gelassenheit und innerer Ruhe durch Yoga-Stunden weiß.

Der Kurs „**Hatha-Yoga**“ findet insgesamt zehn Mal statt und ist richtet sich in erster Linie an Menschen, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies erst kürzlich der Fall war oder schon länger zurück liegt. An Feiertagen und in den Ferien pausiert der Kurs. Neben etwas zu trinken sind lediglich Socken sowie eine Decke erforderlich.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvcalw.de/kurse oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle.

(Bitte Bild einfügen: Anlage 1.JPEG - © yanlev – www.fotolia.com)

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer
Tel. 07051 – 13190
Fax 07051 – 934519
knoll@tsvcalw.de