

## Einfach mal wieder auftanken – Kurs 2



Wir bringen mit einem Mix aus Elementen der Gymnastik, des Yoga, neuen Atemtechniken und Aufmerksamkeitsübungen unseren Körper und Geist wieder in Einklang mit der Stille und Natur. Somit tanken wir neue Energie und Lebensfreude neu auf. Willkommen sind alle die für sich was Gutes tun wollen....  
(bitte eine Decke mitbringen)

Kursbeginn: 08.01.2026 (12 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

Übungsleiter: Reinhold Claß, Heilpraktiker

Anmeldung/Info: Reinhold Claß, 0172-9861291, [info@naturheilpraxis-class.de](mailto:info@naturheilpraxis-class.de)  
sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 78 Euro