



TURN- und SPORTVEREIN HERBERHAUSEN 1907 e.V.

TSV Herberhausen 1907 e.V., Teichgraben 7, 37075 Göttingen

Yoga für Reiter (und andere Interessierte)

am **28.03.2020** von **10 - 13 Uhr**
im **Bürgerhaus Herberhausen**

In dem **drei stündigen Workshop** werdet Ihr verschiedene Übungen und Abfolgen lernen, die Euch helfen sollen, beim Reiten Euren Körper in Einklang mit Eurem Pferd zu bringen.

Beim Reiten sind verschiedene Partien des Körpers besonders wichtig. Daher werden wir uns in dem Workshop zum Beispiel besonders auf die Beckenmuskulatur, die Rumpfstabilisierung, Euer Fingerspitzengefühl und Eure Atmung konzentrieren. Ihr werdet dabei Einblicke in verschiedene Yogarichtungen bekommen, zum Beispiel ins Vinyasa, Ashtanga und Yin Yoga.

Die **Kosten** betragen pro Person für **Vereinsmitglieder 15 Euro** und für **Externe Teilnehmer 30 Euro** für den Workshop inkl. Teepause.

Matten werden Euch zur Verfügung gestellt. Bitte zieht Euch gemütliche Klamotten an und bringt Euch ein Handtuch oder eine Decke mit.

Selbstverständlich sind auch Nicht-Reiter willkommen, die einfach gerne mehr über sich und ihren Körper erfahren möchten.

Marie Wenderoth, unsere Yogalehrerin für diesen Workshop, ist seit klein auf im Leistungssport aktiv. Sie hat eine Leidenschaft für das Tanzen, was sich in Ihren Yogakursen wiederfindet. Durch die Kombination von richtiger Körperhaltung, fließender Bewegung und Atmung finden Körper und Kopf ihren Einklang.

Marie hat sich nach ihrem Psychologiestudium 2016 auf eine Reise begeben und ihre Yogalehrerausbildung in Bali absolviert. Seit dem hat sie sich in verschiedenen Gebieten weitergebildet und bietet nun, durch die Verbindung Ihrer Familie mit der Reiterei, Yoga für Reiter an.

Anmelden könnt ihr euch **verbindlich** unter Angabe eures Namens und eurer Adresse per E-Mail oder telefonisch Susanne Freise-Mascher.

Mail an: susanne.fm@web.de

Telefon unter: 0551-25263

Der **Workshopbeitrag ist vorab nach Anmeldung zu zahlen**. Die Zahlungsdetails bekommt ihr bei Anmeldung!

Wir freuen uns auf einen großartigen Workshop für Seele und Körper!

1. Vorsitzende:

Andrea Franke
Teichgraben 7
37075 Göttingen

☎ 2 56 44

✉ 1.Vorsitzende@tsv-herberhausen.de

Sportwartin:

Susanne Freise-Mascher
Pächterstr.1
37075 Göttingen

☎ 2 52 63

✉ Sportwart@tsv-herberhausen.de

Kassenwart:

Volker Grothey
Sonnenbreite 1
37075 Göttingen

☎ 2 14 71

✉ volker.grothey@googlegmail.com

Bankverbindung: TSV Herberhausen, Sparkasse Göttingen, BLZ.: 260 500 01, Kto.-Nr.: 055 300 701