

Yoga-Schnupperworkshop

Yoga ist ein Weg, der dich zu körperlichem Wohlbefinden
und mentaler Zufriedenheit führt.

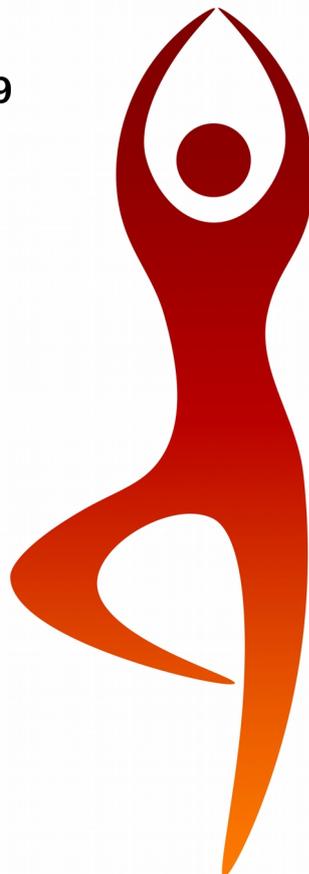
**In diesem Workshop erlernst du deine ersten Yogastellungen.
Dabei legen wir die Aufmerksamkeit
auf eine gesunde Körperausrichtung und die Atmung.**

Du verbesserst deine Körperhaltung, Flexibilität,
Kraft und Beweglichkeit und kommst zu
vollkommener Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Termin:
Samstag, der 07.09.2019

Kursort:
Turnhalle Appenheim

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Gymnastikmatte,
Decke, warme Socken



Uhrzeit:
09:30 – 11:00 Uhr

Kosten:
Mitglieder: 5€
Nichtmitglieder: 15€

Ansprechpartnerin:
Katharina Waldmann
0151-56037205
katharina.waldmann@gmx.de

**Eine Anmeldung bei der
Kursleiterin ist erforderlich!**