

Yoga – Kurs

DRINNEN



DRAUßEN

1. Fünf Termine im Gymnastikraum Sporthalle Neue Zeit, 18:30-19:45 Uhr
13./20./27. März, 3./10. April 2014



2. Ein Termin (3,5 h) Landschaftsyoga im Nationalpark Unteres Odertal,
10:00 Uhr
12. April 2014

Im ersten Teil:

werden wir Hatha-Yoga im Gymnastikraum praktizieren. (5 Termine)

Im zweiten Teil :

Raus aus den Räumen - zum Frischluft yoga! (1 Termin, 3,5 Stunden)

Yoga unter freiem Himmel weckt den Körper auf. Frische Luft und die Sonne sorgt für gute Laune. Genussvolles Dehnen und Kräftigen bringt den Kreislauf in Schwung und Klarheit in den Kopf. Körper und Geist werden frei. Prana, die Lebensenergie, kann fließen und spendet ein gutes Lebensgefühl.

Sie kommen gut gelaunt vom Yoga!

Bitte das Anmeldeformular ausfüllen und mir zukommen lassen. (Fax: 03332 520932)