



Neuer Kurs
Yoga in der Kulturscheune
- für Anfänger & Geübte -

In diesem Kurs wirst du sicher und fundiert die Grundlagen des Hatha Yoga erlernen. Die unterschiedlichen Yogaübungen- und Techniken verhelfen dir zu einem besseren Körpergefühl - Konzentration und Achtsamkeit werden geschult. Gleichzeitig trainieren wir Kraft und Flexibilität.

Durch Entspannungsübungen kann Stress abgebaut werden und ein Gefühl von Ruhe entstehen. Wenn du gerne Yoga ausprobieren oder wieder sanft in deine Yogapraxis einsteigen möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig und herzlich dazu eingeladen.

Kursbeginn: 17.09.2019

Wann: Dienstagabend 18.00 – 19.15 Uhr

Wo: Kulturscheune Oferdingen

Kosten: 6 Yogastunden / 60 Euro

- inkl. einer Schnupperstunde zum Kennenlernen und Ausprobieren-

Anmeldung unter: Yogascheune@icloud.com

Bitte melde dich an und schreibe mir eine Email (auch wenn du zu einer Schnupperstunde kommen möchtest), da der Platz in der Kulturscheune auf 14 Teilnehmer begrenzt ist. Teile mir dann auch bitte mit, ob du eine Yogamatte und eine Decke benötigst. Dankeschön.

Bitte bringe mit:

- warme Socken
- leichte Decke
- Yogamatte (falls vorhanden)

Leitung : Sarah Serwatzy – zertifizierte Yogalehrerin