

Ein Hygienekonzept für Deine
sichere Yogapraxis ist vorhanden!

LEBENS SCHWÜNGE

Es geht weiter: Neue Yoga-Kurse ab 7. September 2020!

Namaste! Mit Yoga kannst Du Stress abbauen, Deinen Körper kräftigen und gleichzeitig zu neuer Energie kommen. Integrales Hatha- Yoga mit folgenden Bestandteilen:

- ✓ Atemübungen (Pranayama)
- ✓ Aktivierende Übungen (z.B. Sonnengruß)
- ✓ Körperhaltungen (Asanas)
- ✓ kurze Meditation
- ✓ Tiefenentspannung (Savasana)

Mittelstufe I (leicht), Montags 19.00-20.30 Uhr

7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.2020

Kurskosten 8 x 90 Min. EUR 120

Mittelstufe II, Mittwochs 18.30.-20.00 Uhr

9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.2020

Kurskosten 8 x 90 Min. EUR 120

Wir üben im Pfarrsaal in Großdingharting, Fußsteinerstraße 6.
Du benötigst bequeme Kleidung, Yoga-Matte & -Kissen, eine Decke.
Verpasste Stunden kannst Du nach Absprache nachholen.

Anmeldung und Fragen unter:
jessica@lebensschwuenge.de
oder unter 0175 40 30 330

Ich freue mich auf Dich!
Jessica Bauner
(Yogalehrerin BYV)

