



YOGA MIT SABINE

- BLOCKKURS HERBST 2019 -

**10 X DONNERSTAG, 19:00-20:30 UHR
IM MZR GÖTTINGER ALM**

In zehn jeweils 90-minütigen Unterrichtseinheiten lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Yoga kennen. Techniken werden langsam aufgebaut und geübt. Jede Stunde beinhaltet eine Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung.

ORGANISATORISCHES

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, dicke Socken
Optional: Block, Gurt, Decke

Termine: 10 x Donnerstags vom 10.10.2019 bis 19.12.2019, außer 07.11.19. Jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Preis: 80€ (64€ für Mitglieder des SVDJK Götting)

Bis zu 12 Teilnehmer

ANMELDUNG

0176-43647614 oder **sabinesmida@gmail.com**

Keine Zeit? Besondere Bedürfnisse? Frag mich nach Privatstunden!