

Yoga mit Sabine

ab 4.6.19

Dienstags, 19:00-20:30 im MZR Göttinger Alm

Yoga ist...

...mehr als ein bisschen Dehnen.

...sich mit seinem Körper bewusst zu beschäftigen, seine Grenzen zu spüren und sie anzunehmen.

...seinen Geist in Einklang mit dem Körper zu bringen. Den Verstand auch mal auszuschalten und mehr aufs Herz zu hören.

...eine Methode zur persönlichen Entwicklung und sogar ein Heilmittel.

...Dich selbst kennenzulernen.

Eine Yogastunde ist ein Date mit Dir selbst.

Kursinhalte...

Meine Yogastunden sind eine Kombination aus Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannung.

Organisatorisches...

- Bis zu 12 Teilnehmer pro Einheit
- Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen
- Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und dicke Socken
 - Optional: Block, Gurt, Kissen und Decke



Preise	SV DJK Götting	
1 x 90 min	10 €	8 €
5 x 90 min	45 €	35 €
10 x 90 min	80 €	64 €

- Anmeldung ist für jede Stunde erforderlich per Email (sabinesmida@gmail.com), Handy (0176-43647614), Whatsapp oder persönlich.

Ich freu mich auf Euch!