

YOGA, offene Stunden

Ich unterrichte traditionelles **Hatha Yoga**,
welches auf mehreren Säulen beruht:

Körperübungen (Asanas)
Atemübungen (Pranayama)
Tiefenentspannung (Shavasana)
Meditation und positives Denken
und gesunde Ernährung

Die offenen Yoga-Stunden werden durchgehend
angeboten und sind für jeden geeignet, der schon ein
paar Yoga-Vorkenntnisse erworben hat.

Ich gestalte die Stunden wöchentlich identisch zu
unterschiedlichen Zeiten, so dass auch Schichtdienstler
die Möglichkeit haben, regelmäßig teilzunehmen.

Gerne kannst du deine eigene Yogamatte mitbringen,
wenn du möchtest auch eine leichte Decke oder
dicke Socken.

Melde dich bitte für jede Teilnahme kurz an, da die
Plätze auf jeweils 10 Teilnehmer begrenzt sind.

Kursleitung: Anke Jalaß
0176 / 32788450
www.dieyogabu.de

Ich freue mich auf dich

