



YOGA

mit Irene Schneider

(KRI-zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga)

... Harmonie, Vitalität und Flexibilität für ...

... Körper, Geist ...

... und Seele ...

YOGA ist eine uralte Methode um die Vitalität und Flexibilität des Körpers und des Geistes zu stärken. Körperliche Übungen, Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditation eröffnen den Raum für Heilung und Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Wann: jeweils Dienstag 19:00 Uhr – ab 22.09.2020

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 10 Einheiten (ca. 90 min) zu je € 10

Bitte mitbringen:

Matte, Trinkflasche, ev. Sitzkissen

Anmeldung bitte bei Irene Schneider – 0650 / 51 65 585 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)