

# Ausgleich & Entspannung für mich!



## Yoga im Scharnhäuser Park

Breslauer Str. 3 (am Kreisel)  
2019 immer Donnerstags  
Pause am 3. und 10. Oktober

### Offene Yogastunden in den Sommerferien

22. und 29. August, 05. September  
18:30 bis 20:00 Uhr  
je 20€ (erste Schnupperstunde 15€)

**Offene Tür** 12. September ab 10:00 Uhr

Reinschauen, den Yogaraum und mich anschauen, einen Tee trinken, um 10:30 Uhr 30 Min. gratis Schnupper-Yoga probieren!

**Yogakurs am Abend** startet wieder am 12. September, 18:30 bis 20:00 Uhr, 12+1 Termine, 180€

### NEU: Yogakurs am Vormittag

ab 19. September, 10:00 bis 11:30 Uhr, 10+1 Termine, 150€  
Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger!

## FeetUp-Workshops

YOGA-Schule Helene REIFF,  
Hellmuth-Hirth-Str. 9, SchaPa

Mit dem „Kopfstand-Hocker“  
in die Umkehrhaltung! Je 35€  
(mit eigenem FeetUp erm. 30€)



### Einsteiger-WS:

Samstag 21. September, 14:00 bis 17:00 Uhr

### Level Up!-WS:

Samstag 23. November, 14:00 bis 16:00 Uhr  
Für Yogis mit FeetUp-Erfahrung!