

# *Besser als Sofa & Schoki: Yoga!*



## **Yoga im Scharnhäuser Park**

*In der Breslauer Str. 3 (am Kreisel),  
2020 immer Donnerstags,  
nicht in den Schulferien.*

### **Yogakurs am Vormittag**

ab 23. Januar, 10:00 bis 11:30 Uhr,  
10 Termine: 150€.

Hier gibt es noch freie Plätze! Ich freue mich auf Interessenten und Schnupperer! Wenn Du Donnerstag vormittags (wieder) Zeit für Dich hast – dann probier aus, wie Yoga Deinen Rücken und Deine Nerven stärken kann. Geh erfrischt in Deinen Tag!

### **Neu: Yogakurs am Nachmittag**

für Schüler und junge Erwachsene ab 15 Jahren.

Beginnt am 30. Januar, 17:00 bis 18:00 Uhr, 6 Termine: 72€

Schreibtisch-Rücken, Handy-Nacken, Gedankenkarussell? Probier aus, wie Yoga den Rücken entlasten, den Nacken entspannen und den Geist zur Ruhe bringen kann! Dieser Kurs ist als Heranführung an Yoga gedacht, es wird nicht „akrobatisch“. Das Gefühl für den eigenen Körper wird gestärkt, wir machen einfache Atemübungen und lernen den Sonnengruß.

### **Yogakurs am Abend**

ab 23. Januar, 18:30 bis 20:00 Uhr, 10 Termine: 150€

Lerne und übe in Ruhe und mit Freude die Yogapositionen, auch mal mit einer kleinen Herausforderung dabei!

Dieser Kurs ist fast ausgebucht, bei Interesse gerne mich ansprechen.