

Yoga für leicht Fortgeschrittene

Aufbauender Kurs



mit **Eva Bomhard**

5x Dienstag, ab 05.11.2019

von 9:00 bis 10:30 Uhr

im **YOGA-LOFT**

Bruckmühl / Heufeldmühle

Yoga ist eines der ältesten Übungssysteme, weiterentwickelt für den Menschen der heutigen Zeit.

Sich von Lebensenergie durchströmt fühlen ist das erste Ziel des Yoga. Erst wenn diese Energie wieder fließt, können wir überhaupt spüren, wo sie blockiert ist und wo mehr bzw. weniger von ihr wahrzunehmen ist.

Wir wollen unseren Körper bewusst wahrnehmen, dehnen, kräftigen, bewegen, erwärmen und entspannen.

Aufbauender Kurs für leicht Fortgeschrittene und Geübte.

Beitrag: 79,- Euro

Frühbucher: 69,- Euro bei Zahlungseingang
bis zum 15.10.2019

Termine: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019

Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,
Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de



Dieses Angebot gilt ausschließlich für den angemeldeten Kurs. Auf andere im Kursplan angegebenen Kurse kann nicht ausgewichen werden. Für offene Kurse gilt das Punktesystem.