



YIN & YANG
YOGA

Mit Yoga deine Balance finden



Yogakurs in Tiefenbach

Early Bird — Yoga-Flows All Levels

11. September bis 18. Dezember 2020 (14 Termine)

Du bist Frühaufsteher und möchtest dir bereits am Morgen etwas Gutes tun? Yoga ist der perfekte Start in den Tag! Du wirst dich hinterher wunderbar fühlen!

Diese Yogastunde bietet dir die Gelegenheit eine Yogapraxis zu erlernen oder deine Yogapraxis zu vertiefen. Durch fließende Yogasequenzen „Yoga-Flows“ und Yogahaltungen „Asanas“ erfährt dein Körper Kräftigung und Flexibilität wird aufgebaut. Die Yogaeinheit schließt mit einer Entspannung und du kannst energievoll in den Tag starten.

Da es zur Zeit noch viele Hygiene- und Abstandsbestimmungen einzuhalten gilt, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. **WICHTIG!** Du meldest dich vorab an, das geht super einfach: Per Mail oder WhatsApp eine Mitteilung mit deinen Daten (Name, Telefon, Email, Adresse) schicken, ich melde mich dann schnellstmöglich zurück. Jeder Teilnehmer benötigt unbedingt **EINE EIGENE YOGAMATTE** und evtl. eine Decke.

NEU: Du hast jetzt die Möglichkeit eine 10-er Punktekarte zu erwerben, gültig für 10 Besuche vom 11.09.2020 bis 18.12.2020.

UHRZEIT

Freitags 7:45— 8:45 Uhr

10-er Punktekarte 100 €
(75 € für Mitglieder des
TSV Tiefenbach)

KURSORT

Vereinsheim Tiefenbach
Am Sportplatz 2



FRAGEN UND ANMELDUNG:

Kerstin Kobl

Mobil 0170-7514958

kerstin.kobl@web.de

www.yoga-in-landshut.de