

YOGA KURS in Bennopolis
Ein 6-wöchiges Kursangebot für Frauen



Kommt vorbei - macht mit - YOGA macht glücklich
Körperbewusstseinsmethoden, Atemmeditationen und bewusste Asanas spielen in unserem 6-wöchigen Yogakurs eine Rolle. Wir erlernen das Bewusstsein über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Wir werden im Verlauf des Kurses wiederkehrenden Elementen begegnen, uns in den einzelnen Stunden aber auch immer wieder neue Sequenzen aneignen. Das Yogaprogramm ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Einstieg jederzeit möglich!

Kursbeginn: Montag, 03.06.2019, 18:30 bis 20:00 h
im Kath. Pfarrheim Bennopolis, Kreittmayrstr. 29

Kosten: 8€ KDFB-Mitglieder/10€ Nichtmitglieder; pro Termin
Bitte Matte und Decke sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Kontakt für weitere Info:
Mary: marinettefischer@yahoo.de | 0176/30463039 oder
Olga: bloomroom@posteo.de