



Mit Yoga kraftvoll, flexibel und entspannt durch den Alltag

Kennst Du das? Stress, Hetze und Leistungsdruck prägen oftmals unseren (Arbeits-)Alltag. Die beruflichen und privaten Herausforderungen geben nur wenige Freiräume für Stressbewältigung und Entspannung.

Yoga lehrt Achtsamkeit mit sich selbst, verbindet Körper, Seele und Geist und bereitet - neben der Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination - den Weg zu einer wohltuenden Entspannung.

Nach dem Motto „einfach mal machen, könnte ja gut werden“ lade ich Dich dazu ein, im Einsteigerkurs Deine eigenen Erfahrungen im Yoga zu sammeln - Jeder kann Yoga! Gerne möchte ich Dich dabei begleiten und beantworte Dir deine Fragen & Bedenken gerne vorab telefonisch.

Zielgruppe	Einsteiger-/Wiedereinsteigerkurs; Männer & Frauen ohne wesentliche Einschränkungen
Kursbeginn	Mittwoch, 01.06.2022 von 19:30 bis 20:30 Uhr*
Kursdauer	8 Einheiten (auf 12 Teilnehmer begrenzt)
Kursgebühren	40 € für nicht Vereinsmitglieder
Kursleiter	Michelle Golla / 0172 5803281

* in diesem Zuge wird das HIIT-Training auf 18.30 bis 19.15 Uhr gelegt

Weitere Informationen zum Verein oder Anmeldung zum Kurs über das Kontaktformular auf unserer Webseite, direkt via Mail: kontakt@aktivfit-badrappenau.de oder telefonisch unter: 07268/919206.