

„Yoga-Relax“

Fr. 05.04. + 24.05. + 28.06.2019
jeweils von 19:00 bis 20:15 Uhr

Auch Entspannen darf gelernt und regelmäßig geübt werden! Wir laden Sie ein, mit uns ein wenig Zeit in Ihre Kraft und Gelassenheit zu investieren.

Wir alle haben oft viel zu tun und stehen manchmal unter großem Zeit- und Leistungsdruck. Entspannungstechniken aus der Tradition des Yoga können uns helfen, unsere Ressourcen zu aktivieren und wieder aufzufüllen.

„Yoga-Relax“ ist eine 60 min. Einheit. Sie besteht aus einer kleinen Einführung, ca. 20 min. leichten Aufwärm- und Lockerungsübungen und 30 min. aktiver Entspannung aus dem Yoga-Nidra.

Dies ist kein laufender Kurs, jede Yoga-Relax-Einheit wird einzeln und unabhängig voneinander gebucht.

Die Kosten für diesen Abend betragen 9,00 €
(für Abonnenten Yoga + Klang 8,00 €)

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Gesamtbetrages vor oder bei Kursbeginn. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist gewünscht und vor Ort bei uns, telefonisch oder per Mail möglich bei:

YOGA+KLANG

Zentrum für Yoga und Entspannung

Petra Mahanbir Kaur Adam

Dirk Mahanbir Singh Adam

Zum Roden 13 * 31275 Lehrte OT Aligse

Tel: 0175 988 88 85 * Mail: yoga@aligse.de

www.yoga-klang.eu

