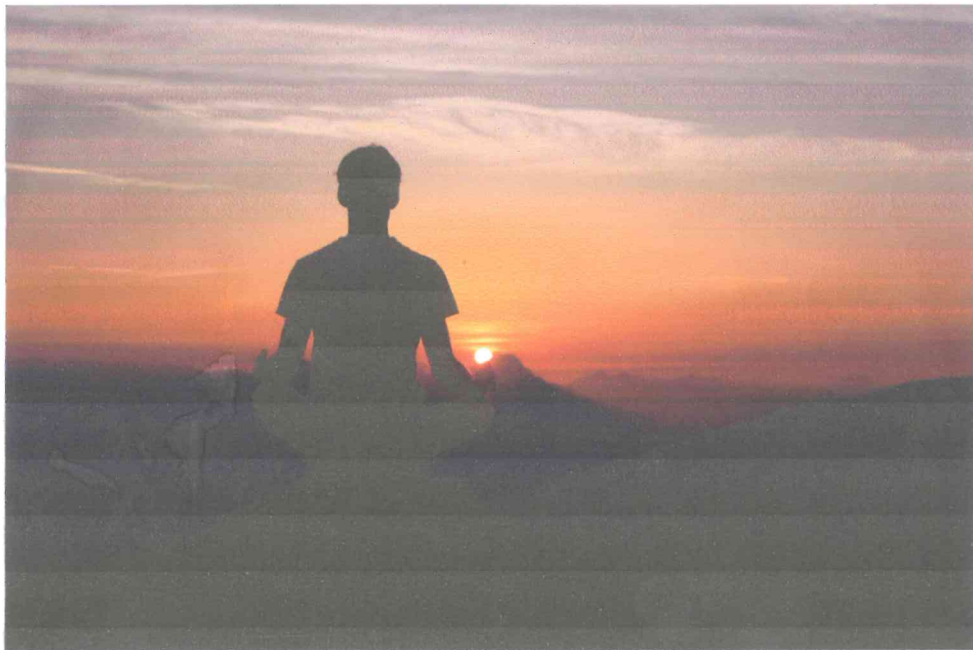


Lust auf Yoga?

Am 26.6.19 startet der neue Hatha Yoga-Kurs des SV Holdorf

Es ist egal ob Du noch nie Yoga gemacht, oder schon viel Erfahrung gesammelt hast, jedes Level ist im Kurs willkommen.



Wann: Vom 26.6.19 bis zum 31.7.19 jeden Mittwoch von 18:30 bis 19:30 in der Gymnastikhalle des SV Holdorf

Warum Yoga? Yoga schult die Konzentration, hilft bei Stress, entspannt Körper, Geist und Seele, hält fit und macht glücklich!

In dem Kurs lernst du verschiedene Atemtechniken, Körperhaltungen (Asanas) und erhältst einen Einstieg in Meditation

Komm vorbei und probier es doch einfach mal aus!

Das Angebot ist auf 12 Teilnehmer begrenzt

Anmeldung unter: 01704624887, David Niemann

Falls du noch Fragen hast, dann ruf mich einfach an oder schreib mir eine Whats-App Nachricht

Für Mitglieder des SV Holdorf ist der Kurs kostenlos, für Nichtmitglieder beträgt die Gebühr 60€

Ich freue mich auf dich

David Niemann (Yogalehrer 200h)