



Jetzt NEU beim TSV Holßel!



8-wöchiger Yoga-Kurs

Ich bin Olha ...
Diplom-Pädagogin,
Betriebswirtin,
erfahrene Yogalehrerin
und Coach für
Achtsamkeit und
Wachstum

Samstags 10.10.2020 – 05.12.2020
Kinder (ab 6 J.) 15:00 – 15:45 Uhr
Erwachsene 16:00 Uhr – 17:15 Uhr

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen. Es entsteht ein meditativer Fluss, der dich dazu einlädt, deinen Körper zu spüren, auf deine Grenzen zu stoßen und dabei viel über dich selbst zu lernen. Die Einheiten können sowohl ruhig und meditativ als auch aktivierend und herausfordernd sein.

Egal, ob du Anfänger oder fortgeschritten Übender bist, hier findest du ausreichend Raum, um Yoga individuell für dich zu erfahren. Olha holt dich dort ab, wo du gerade stehst!

Kosten

Mitglieder Erw. 20 €/ Kinder 10 €

Nichtmitglieder Erw. 80 €/ Kinder 50 €

Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldungen bis zum
01.10.2020 bei Kai Niemczyk
04742 926434