

Yoga
für Erwachsene
im Waldbadviertel
in Ostheim



Das Zeichen für OM in der alten indischen
Sprache Sanskrit.

Der YogaKurs
montags



Ort: Lebensräume in Balance e.V.
Bertha-Benz-Karee 165, Ostheim

11 Termine: 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

13. | 20. | 27. Januar 2025

03. | 17. | 24. Februar 2025

10. | 17. | 24. | 31. März 2025

07. April 2025

Kosten: Kurs €154 | Schnuppern: €12

Mitzubringen sind:

- ❖ bequeme Yogakleidung
- ❖ rutschfeste Yogamatte
- ❖ Decke zum Unterlegen bei einigen Übungen und zum Zudecken in der End-Entspannung
- ❖ warme Socken
- ❖ (Meditations-)Kissen

Info und Anmeldung jederzeit bei

Yogalehrerin Birgit Schiller

0163 737 9253

yoga_birgitschiller@web.de