



Yoga - Deine Auszeit vom Alltag



Montag, 20:30-21:30 Uhr

10-er Karte: 100€

Einstieg jederzeit nach Rücksprache
möglich

Drop-in Stunde 14 €

Wenn ich eine Pause vom Alltag brauche, praktiziere ich Yoga. Dabei verbinden sich Atem, Bewegung und auch ordentliches Schwitzen zu einem wunderbar freien Gefühl.

Wir üben gemeinsam kraftvolle Asanas (Körper-Übungen) belebendes Pranayama (Atemübungen) und Techniken der Tiefenentspannung und Meditation.

Yoga macht dich beweglicher und ausgeglichener. Es fördert deine Körperwahrnehmung und dein Wohlbefinden.

Mit Fröhlichkeit und viel Herzenswärme möchte ich meine Begeisterung am Yoga mit DIR teilen.

Bei mir sind **alle willkommen**, egal ob mit oder ohne Yogaerfahrung.

Ich freue mich auf dich
Simone



Rückfragen und Anmeldung gern an:

Simone Zink

Email: yogaimkiez57@gmail.com

Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Straße 17, 86157 Augsburg, Telefon: 0821/525969