

Yoga im Advent

Kompakter Online Kurs
im Dezember 2020

Mittwoch: 19:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr

und nach Absprache

Online Unterricht via Skype, ZOOM oder MS Teams

Eine Übungseinheit umfasst ca. 30 Minuten

max. 5 Teilnehmer pro Kursstunde

Kosten pro Kurseinheit

5 EUR

Diese kompakten, kurz gehaltenen Kurseinheiten zielen vorwiegend auf eine Entschleunigung des Alltags und sind auch für Yoga-Anfänger geeignet. Im Vordergrund steht neben den sanften fließenden Yoga-Übungen, Achtsamkeit, Meditation und Atemschulung.

Vor Allem in diesen „besonderen Zeiten“ kann dies ein möglicher Weg oder eine Unterstützung sein den vorweihnachtlichen Stress zu kompensieren, und damit verbunden das Immunsystem zu stärken.

Für weitere Infos zur Anmeldung und Ablauf des (online) Unterrichts kontaktieren Sie mich bitte unter:



Infos & Anmeldungen bei:

Sylvia Glas

Tel. 679 075 65

www.yoga-waldperlach.de

info@yoga-waldperlach.de