

WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN

Dehnen, Mobilisieren, Kräftigen, Entspannen und Koordination –
ein „rundum Training“ für den ganzen Körper

Beginn: Dienstag, 15. September 2020, 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: EUR 81,- für 12 Einheiten

Anmeldung und Info: 0676/6592938 auch mit SMS

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

YOGA

Yoga ist einfach, effektiv und jeder Mensch kann es praktizieren. Die Praxis des Yoga ist bekannt dafür, eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf unsere geistige, emotionale, körperliche und seelische Gesundheit zu haben. Yoga ist auch eine Reise zu deinem wahren Selbst.

Ich würde mich freuen, wenn ich dich auf diesem Weg zu dir selbst ein Stück begleiten darf.

Namaste, deine Julia

Leitung: Julia Leutgeb, 200h Yoga Alliance

***Dienstag**: 17.30 bis 18.30 Uhr: 8. September bis 6. Oktober & 27. Oktober bis 24. November 2020

***Freitag**: 14.30 bis 15.30 Uhr: 11. September bis 9. Oktober & 30. Oktober bis 27. November 2020

Kosten: 20 Termine: € 200.-

10 Termine: € 130.-

5 Termine: € 70.-

1 Termin: € 15.-

Anmeldung und Info: julia.leutgeb@gmx.net oder 0676-814283366