



Burghausen	Mehring
<p>Termine Kurs 3: 22.4./29.4./6.5./13.5./20.5.20 Kurs 4: 17.6./24.6./1.7./8.7./15.7.20</p>	<p>Termine Kurs 2: 20.4/27.4./4.5./11.5./18.5.20 Kurs 3: 15.6./22.6./29.6./6.7./13.7.20</p>
<p>Mittwoch, 17:45 – 19:15 Uhr Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr</p>	<p>Montag, 19.00 – 20.30 Uhr</p>
<p>Kosten: 70 EUR / Kurs (5 Einheiten, á 90 Min)</p>	
<p>Yoga der Energie (Hatha Yoga): Nach einer kurzen Einstimmung (Phase der Ruhe) praktizieren wir verschiedene vorbereitende Übungen, einzelne Asanas (Yogapositionen) sowie fließende Übungen, wobei die Atmung immer zentraler Bestandteil ist. Eine Entspannungsphase rundet die Stunde ab. Philosophie-Themen fließen in die Stunde mit ein.</p>	
<p>Zielgruppe: Yoga der Energie ist ein sanftes Yoga und ist für jeden geeignet - die Haltungen werden an die individuellen Bedürfnisse angepasst. Sowohl Anfänger als auch Yoga-Geübte sind herzlich willkommen.</p>	

Bei Interesse bitte um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung.

Tanja Loos-Lermer (Yogalehrerin BDY/EYU)
 Mobil: 0170-9331136, Mail: TanLoo@web.de

www.yogawelt-burghausen.de