



Yoga Präventionskurs / Offene Yoga-Stunde



**Zertifizierter Präventionskurs
Von Krankenkassen bezuschusst!**

DONNERSTAG, 17:45 – 19:15 Uhr
10 x 29.09. – 15.12.2022 Kurs: 140 €

**Ab 15.09. durchgängig auch als
offene Yoga-Stunde buchbar**

1 Stunde (Drop-In): 15 €
10er Karte (4 Monate gültig): 130 €

Melde Dich bitte bei mir an!!!
Ich freu mich auf Dich 😊
Ute Godlinski (Yogalehrerin)

Die Yoga-Stunden sind **geeignet für alle**, unabhängig davon, ob Du bereits Yoga praktiziert hast.

Im **Fluss der Sampoorna Hatha Yoga-Stunde** wird der gesamte Körper gelockert, gekräftigt und gedehnt, Spannungen werden gelöst. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Die durchgängige Konzentration bringt Dich in Kontakt mit Dir selbst. Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden werden gestärkt. Du schöpfst neue Energie und kannst den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gleichgewicht, Gelassenheit und Freude begegnen.

Bitte bring eine Yogamatte, Kissen, Handtuch und/oder Decke zum Sitzen und für die Entspannung mit.

Information und Anmeldung:

Ute Godlinski (Yogalehrerin), 0821-2432304, 0179-9829104, ute.godlinski@web.de
Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Straße 17, 86157 Augsburg, Telefon: 0821/525969