



Yoga - Offene Stunde für Anfänger und Fortgeschrittene



Der perfekte Start ins Wochenende 😊

SAMSTAGS, 8:30 – 10:00 Uhr

1 Stunde (DropIn): 15 €

10er Karte (4 Monate gültig): 130 €

Bitte bei mir anmelden!!!

Ich freu mich auf Dich 😊

Ute Godlinski (Yogalehrerin)

Lerne, wie Du im Alltag neue Energie tanken, Konzentration, Ruhe und Gelassenheit entwickeln kannst. Komm in Kontakt mit Deinem Körper. Stärke Deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Dein Wohlbefinden und hab dazu noch Spaß!

Jede Sampoorna Hatha Yoga Stunde besteht aus Anfangsentspannung, Atem-, Aufwärm- und Kräftigungsübungen, einer systematischen und fließenden Folge von Yoga-Stellungen und der Tiefenentspannung. Die Stunden sind geeignet für alle, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte bring Deine eigene Yogamatte, Kissen/Handtuch/Decke zum Sitzen und für die Entspannung mit. Der Unterricht findet unter Einhaltung der geltenden Hygiene-Vorschriften mit ausreichend Abstand statt.

Rückfragen und Anmeldung:

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