



**MARKUS MÜLLER**  
**YOGA STUDIO**

Schongauer Str. 1  
87665 Mauerstetten

# YOGA Workshop für Einsteiger & Interessierte

**Sonntag 17. November 2019** mit Markus  
von 9:00 – 12:00 Uhr

Du möchtest gerne Yoga ausprobieren, oder hast eventuell sogar schon einmal in eine Yogastunde rein geschnuppert, oder schon öfters praktiziert? Dieser Workshop gibt dir die Möglichkeit ganz in Ruhe einen Einblick in die Welt des Yogas zu bekommen und wird dir auch eine gute Grundlage vermitteln für deine weitere Yogapraxis.

Du bekommst in den 3 Stunden (kl. Pause inbegriffen) einen Einblick was traditionelles Hatha Yoga beinhaltet, eine Anleitung wie du deine eigene Wahrnehmung für dich steigern kannst und wie du dich in den klassischen Yogaübungen (Asanas) richtig ausrichtest. Durch Yoga wird nicht nur dein Körper stabilisiert, sondern auch dein Bewusstsein.

Lerne dich kennen, indem du dich aktiv spürst, was dir letztendlich ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude geben wird. Geeignet für Beginner und Yogaerfahrene.

Gebühr: 45,00 €  
oder 3 x von deiner Punkte-Karte nehmen!

Auf Grund von begrenztem Platzangebot ist die Anmeldung und Bezahlung der Gebühr bis spätestens zum 13.11.2019 gewünscht. Durch die Anmeldung per online Anmeldeformular erfolgt lediglich eine vorläufige Platzreservierung, die erst mit der Bezahlung der Gebühr eine feste Buchung wird.

**Info unter: Tel : 08341 / 99 8 70 70 | MOBIL : 0160 77 60 60 7**



**Website**  
[www.markusmüller-entspannt.de](http://www.markusmüller-entspannt.de)



**Facebook**  
[www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt](https://www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt)