



MARKUS MÜLLER
YOGA STUDIO
Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

YOGA Workshop für Einsteiger & Interessierte

Sonntag 15. März 2020 mit Markus
von 9:00 – 12:00 Uhr

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

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 persönliches Bewusstsein geschult.

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 11. März 2020 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



Facebook
www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt