

YOGA & Meditation

Drop In Yoga beginnt am 4. Februar 2019

Fortlaufende Yoga Gruppenstunde **OHNE VORANMELDUNG**. Dieser unkompliziert besuchbare Drop In Yoga Kurs ("to drop in" = enl. für vorbeikommen) Yogakurs richtet sich an Männer & Frauen, mit & ohne Yoga Erfahrung. AnfängerInnen sind herzlich eingeladen Yoga kennenzulernen / Fortgeschrittene haben die Möglichkeit ihre Yogapraxis zu vertiefen. Einfach 5-10 Minuten vorher da sein & mitmachen. Trag am besten bequeme, warme Kleidung, bring wenn du magst gerne deine persönliche Yogamatte mit. Eine gemütliche Decke für die Entspannung & wer mag ein festes Kissen oder Meditationskissen (Matten sind auch vor Ort).

Kurstag: MONTAG

Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule "Unsa Schual" Nikolsdorf

9 Termine: 4.2.2019, 11.2.2019, 18.2.2019, 25.2.2019,

4.März (Rosenmontag) entfällt, 11.3.2019, 18.3.2019, 25.3.2019, 1.4.2019, 8.4.2019.

Kursbeitrag: Der Kursbeitrag wird einzeln pro Person und Termin eingehoben:

- 8,- Euro für Mitglieder der Sportunion Nikolsdorf
- 10,- Euro für Nichtmitglieder

Infos/Kursleitung: Barbara Brunner, MSc
Sektionsleiter Stv. Gesund & Fit
www.ganzeinfachyoga.com
Mobil: 0680 20 80 174