



Kundalini Yoga



Dynamische Übungen- Entspannung- Meditation

Durch gezielte Atmung erhalten Sie eine positive Wirkung auf den Körper, den Geist und die Seele

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse

Stefanie Schäfer-Baltus Yogatrainerin nach 3HO

Neuer Kurs ab Januar 2019

Kurstermine donnerstags
von 09:00 bis 10:30 Uhr

(17.1./24.1./14.2./21.2./28.2./7.3./14.3./21.3./28.3./4.4.)
im Vereinshaus des TSV Sprötze

Anmeldung und weitere Infos unter:

Tel.: 0152/55973366

e-mail: info@tsvsproetze.de

Kosten: 70,00 €

Neueinsteiger sind willkommen.....

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. ein Kissen
(wir sitzen auf dem Boden im Schneidersitz)
und etwas zu Trinken