



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 November 2022

Kurstermine donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr

(10.11.,17.11.,24.11.,01.12.,15.12.,22.12.)
im Vereinshaus des TSV Sprötze

Anmeldung und weitere Infos e-mail: info@yoga-stefanie.de

Kosten: 42,00 €

Neueinsteiger sind willkommen.....

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