

ERWACHSENE

KUNDALINI YOGA

DONNERSTAGS, 09.00-10.30 UHR
AM 18.01./25.01./01.02/08.02./15.02./22.02./
29.02./07.03./14.03.
IM VEREINSHAUS

ENTSPANNUNG



MEDITATION

DYNAMISCHE ÜBUNGEN

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 ist Yogatrainerin nach 3HO.



BITTE EINE DECKE, EVL. EIN KISSEN & ETWAS ZUM TRINKEN MITBRINGEN.
WIR SITZEN AUF DEM BODEN IM SCHNEIDERSITZ!

Kosten: 72€ oder über Vereinsmitgliedschaft

Überweisung an TSV Sprötze e.V.

Sparkasse Harburg Buxtehude

IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17

WEITERE INFOS BEI STEFANIE:

INFO@YOGA-STEFANIE.DE

