

ERWACHSENE

ASHTANGA YOGA

**SAMSTAGS, 10.30-12.00 UHR
VEREINSHAUS SPRÖTZE**

am 17.5.,31.5.,7.6.,14.6.,21.6.,28.6.

Die vom Atem geführte, bewegte Meditation.

Ashtanga stellt mit seiner festen Übungsreihenfolge einen der traditionellen Ursprünge des Vinyasa Yoga dar.

Durch seine Methodik ermöglicht Ashtanga es den Übenden ganz bei sich zu sein und den Geist zur Ruhe zu bringen, während der Körper in der dynamischen Praxis gefordert wird.

Kosten 48€ oder über Vereinsmitgliedschaft

Überweisung an TSV Sprötze e.V.

Sparkasse Harburg Buxtehude

IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17

KOSTENLOSE

Schnupperstunde

03.05. 10.30-

12.00 Uhr

WEITERE INFOS BEI

ALEXANDER WILHELM

0151-183 053 08

