

YOGA - FÜR ANFÄNGER



Du suchst den Einstieg zum Yoga? Fokussiert und sicher?

Dann wird Dich der Yoga-Kurs für Einsteiger "In 12 Wochen zum Yogi" interessieren.

Einen Einstieg, der gerade zu Beginn die Motivation hoch hält und auf allen Ebenen spürbare Verbesserungen bringt, wie z.B.

- Kräftigung der Muskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Abschalten und entspannen
- Hilfe beim Umgang mit akutem Stress und zur Stressprävention
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Gehör auch Du dazu!



BEGINN

9. Januar 2019

12 Termine

75 min

Mittwoch

um

19.30 Uhr

KOSTEN

120,- Euro zzgl.

MwSt.

WO

ASZ-Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35

81479 München

INFO

www.danke-yoga.de

oder

+49 171 40 80 191

© Daniela Kellner