

Mysore-Workshop mit Arlena



Programm: Taucht ein in die traditionelle Unterrichtsform des Ashtanga Yoga: **Mysore Style!**

In dieser Unterrichtsform werdet ihr zu jedem Zeitpunkt individuell mit Hilfestellungen und Anregungen betreut, da jede/r im individuellen Tempo und nach der festgelegten Abfolge des Ashtanga Yoga-Systems übt. Wer diese Abfolge nicht kennt, ist hier genauso richtig wie Menschen, die fortgeschritten üben. In jedem Fall entsteht eine beflügelnde Energie im Raum und das innere Gedankenkarussell beruhigt sich.

Termin: Samstag, den 18.05.2019 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Preis: 25 Euro

Mitbringen: Du brauchst nichts weiter mitzubringen als bequeme Kleidung

Bitte iss ca. 2 Stunden vorher keine schweren Mahlzeiten

Info und Anmeldung: info@yogawirkt.de oder Michael Lehmann: 0177 - 888 333 9

Bitte überweise den Betrag auf nachstehendes Konto:

yogawirkt GmbH

Sparkasse Bielefeld

IBAN: DE02 4805 0161 0044 1934 49

Der Überweisungsbeleg ist die Bestätigung für deine Anmeldung.

Anmeldeschluss: 15.05.2019

Sei dabei, wir freuen uns auf dein Kommen!

Dein yogawirkt-Team