

## Sanftes Vinyasa Yoga im Bürgermeisterhaus

Yoga zu üben ist ein Geschenk, sich selbst und seinem Körper Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen. In diesem Yogakurs verbinden wir einfache, aber effektive Übungen zu einem sanften Flow, sodass wir nicht nur den Körper gezielt dehnen und kräftigen, sondern auch den Alltag für einen Moment hinter uns lassen. So können wir uns bewusst unserem Inneren zuwenden. Meditative Elemente, Atemübungen und eine Endentspannung unterstützen dabei zusätzlich den Prozess des Loslassens. Dieser Yogakurs ist für alle geeignet, die einen wohltuenden Ausgleich suchen, Energie und Kraft tanken wollen und sich grundsätzlich gern bewegen. Ältere Yogis sind herzlich willkommen. Anfänger auch. Denn Yoga ist für alle da! Anmeldebogen für Sanftes Vinyasa Yoga im Bürgermeisterhaus.

**Start der neuen Kurse: Mittwoch, 18. Oktober 2023**

Termin bitte auswählen:

mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr (10x)

mittwochs von 19:30 bis 20:45 Uhr (10x)

Preise: 135€/ 10er Block

Anmeldung (bitte bis 30. September)

Name: .....

Telefonnummer: .....

Emailadresse: .....

Yogakenntnisse: ja       nein

Überweisung des Kursbeitrags von 135 € (Überweisung bis 30.09.2023) auf folgendes Konto:

**Elena Schmitz**

IBAN: DE17 3605 0105 0006 4125 48 (Sparkasse Essen)

Verwendungszweck: Yogakurs Bürgermeisterhaus/Name: