

*„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
Teresa von Avila*

Yin Yoga

Easy Yoga ~ Yoga für JEDERMann und JEDEFrau

Yin Yoga, auch Easy Yoga genannt, ist ein sehr sanfter, vorbeugender und altersloser Yoga-Stil. Da jeder Körper einzigartig und wunderbar ist, ist das Hauptanliegen der Stunde, achtsam mit sich selbst zu sein und sich selbst mehr zu spüren. Jeder ist sein eigener Meister.

Gern gebe ich meine 30-jährige Yogaerfahrung weiter und lasse mein Wissen als Ärztin in die Stunden mit einfließen.

Ziel der Stunde ist es, Entspannung und Energie mit in den Alltag zu nehmen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die Grundlagen des Yoga auf sanfte Art kennen lernen wollen und Abstand vom stressigen Alltag gewinnen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Kurs: Jeder Kurs besteht aus 5 Terminen. Jeweils donnerstags, von 17:00 bis 18.30 Uhr

Nächste Kurse:

27.09.- 25.10.2018

08.11.- 06.12.2018

10.01.- 07.02.2019

21.02.- 21.03.2019 und fortlaufend (Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)

Kosten: 40,- Euro für den 5er Kurs

oder je Einzelstunde 10,- Euro (wenn ein Platz frei ist)

Ort: Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstraße 92, Raum 1. Etage, 81825 München

Anmeldung und Information:

Monika Hoffmeier - Tel.0176/40469638, Mail: moni.hoffmeier@gmx.de

