

Ab August 2024
im SC Klecken

Vinyasa Hatha Flow am Abend

Erlebe Entspannung und Balance

Gönne dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und finde deinen inneren Frieden mit unserem Vinyasa Hatha Flow Kurs am Abend. Diese sanfte und doch kraftvolle Yoga-Praxis hilft dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Perfekt für alle Level, von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen. Lasse den Tag hinter dir und baue Spannungen und Stress ab. Verbessere deine Beweglichkeit u. Körperhaltung. Finde zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Entdecke die wohltuende Wirkung des Vinyasa Hatha Flow am Abend!

Ab Donnerstag 15. August 2024. 20:00 – 21:30 Uhr

7 Termine: 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09. und 26.09.

Schulsporthalle Klecken, Mühlenstraße 3

Anmeldung: Barbara Dresel

barbara@dresel-online.de

04105-585775

Kosten: für Mitglieder 28 Euro

Nichtmitglieder zahlen 49 Euro

Leitung und Information:

Heike Sczegan

0176-49276548

Gern mitbringen:

Yogamatte, Decke, Getränk

warme Socken (Yoga wird barfuß betrieben)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte die

Teilnahmegebühr erst nach erfolgter Bestätigung überweisen

Bankverbindung: SC Klecken,

IBAN: DE21240603000401000000,

Stichwort: Vinyasa Yoga August 24

