



*Yoga –
einfach ich selbst sein
so wie ich heute bin
mit meinen Möglichkeiten und Grenzen
mich fordern, aber nicht überfordern
auf meinen Körper hören
ihm geben, was er heute gerade braucht
dankbar sein für das Spüren neuer Muskeln
für neue Bewegungs- und Atemräume*

Anna Tomczyk



Yoga lädt uns ein, uns bewusst zu spüren und achtsam mit uns selbst zu sein. Bei den Körperübungen werden wir darauf achten, was mir heute guttut und die Übungen an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Die Atem- und Entspannungsübungen bringen uns zusätzlich in den Augenblick und die Achtsamkeit. Ich freue mich auf Dich!

Jutta Joseph-Wallasch
Yogalehrerin, Sozialpädagogin



Kursdaten:

- Termine:** 11 x donnerstags
Beginn: 9. Januar 2020
Späterer Einstieg nach Absprache möglich
Kurs I: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs II: 20:00 bis 21:30 Uhr
- Ort:** Seminarraum der Hebammenpraxis Silke Ammer
Mittlerer Graben 35 - 37, 85354 Freising
- Kosten:** 143 Euro für 11 Einheiten
- Anmeldung:** Bitte melde Dich per Anruf oder Mail an und überweise die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn
- Kontakt:** www.yoga-wallasch.de Mail: info@yoga-wallasch.de
Tel: 08161-231306
- Bankverbindung:** Stadtparkasse München
BIC: SSKMDEMM IBAN: DE14 7015 0000 1001 5174 48
Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen