# **Yoga – Zeit für mich**

# **Yogakurse März/April**

###### Nimm Dir Zeit für Dich, gib Dir Kraft und Energie

**Einstieg auch während des laufenden Kurses problemlos möglich,**

###### ♥ Anruf oder Email genügt ♥

# 

##### **Montags: ab 02.März – 8 Termine**

##### **18:15 bis 19:45** Hatha Yoga für Anfänger / Mittelstufe

##### **20:00 bis 21:30** Hatha Yoga (nicht nur) für Biker

##### **Donnerstags: ab 05. März– 9 Termine**

##### **18:15 bis 19:45** Hatha Yoga für Anfänger / Mittelstufe

##### **20:00 bis 21:30** Hatha Yoga für Anfänger / Mittelstufe

#### Mitzubringen sind: lockere Sportkleidung, leichte Decke,

#### dünne Yogamatten, Kissen, Blöcke und Gurte sind vorhanden

weitere Infos und Anmeldung bei:

Heike Eggs-Weber, Yogalehrerin YogaAlliance YA,

**Tel: 0781 / 9904838 oder Mobil: 01522 / 745 3612**

**E-Mail:** [yoga-zeit-fuer-mich@gmx.de](mailto:yoga-zeit-fuer-mich@hotmail.de)

###### ♥ ♥ ♥ www.yoga-zeitfuermich.de ♥ ♥ ♥