

# Hatha Yoga



Freitags von 17:00 – 18:30 Uhr  
in der Turnhalle des FC Sindlbach

Anfänger & Yogis sind herzlich willkommen!

Mitzubringen sind:

- Yoga- bzw. Gymnastikmatte
- Decke für die Entspannung & Socken
- dein Meditationskissen (falls vorhanden)

Deine 10er Karte kostet 95 € für Mitglieder und 120 € für Nicht-Mitglieder.

*Yoga - eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist & Seele blickt auf mehr als 3500 Jahre Wissen zurück.*

Deshalb erwartet dich eine Yoga-Einheit, die themenbezogene Abwechslung bietet:

- Entspannung, Atemlehre und Meditation
- Asanas (Körperhaltungen)

Ich freue mich ganz besonders darauf, dich durch deine Yogaeinheit zu führen.

*Andrea Hollweck*

Mobil: 01 7 6 -43 00 8107

E-Mail: [andrea.hollweck@nature-feeling.de](mailto:andrea.hollweck@nature-feeling.de); [www.nature-feeling.de](http://www.nature-feeling.de)