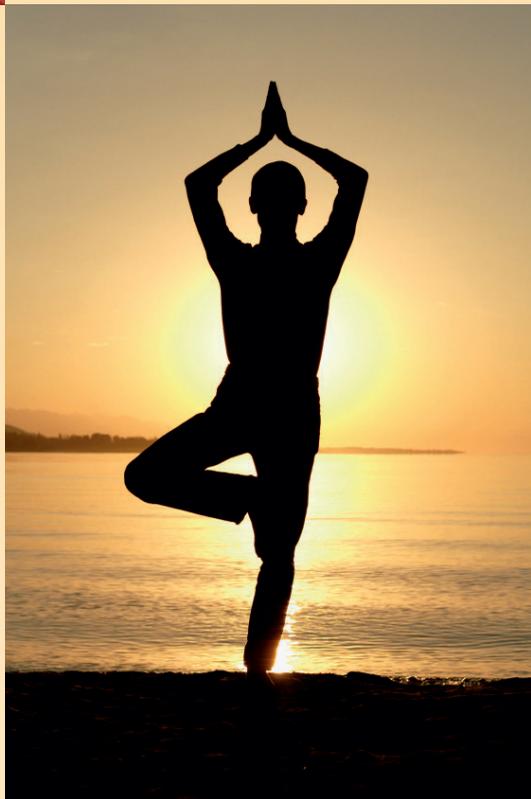




yogahaus oberhausen



Mit Yoga ins Wochenende

Körperhaltungen
Atemtechniken
meditative Sammlung
Tiefenentspannung

Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit.

Dieses Angebot gilt besonders für diejenigen, die im Laufe der Woche keine Möglichkeit haben, einen regelmäßigen Kurs zu besuchen und trotzdem die Yoga-Techniken erlernen wollen.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Broschüre mit den Übungen, die zuhause fortgesetzt werden können.

Jeder Samstag kann einzeln besucht werden.

Samstags, 10.30 - 12.30 Uhr,
jeweils am

- 12.01.2019 (Yoga-YS1)
- 09.02.2019 (Yoga-YS2)
- 09.03.2019 (Yoga-YS3)
- 06.04.2019 (Yoga-YS4)
- 18.05.2019 (Yoga-YS5)
- 15.06.2019 (Yoga-YS6)
- 06.07.2019 (Yoga-YS7)

Jede Kurseinheit: 16 Euro
Leitung: Beate Schröter

Yogahaus-Oberhausen
Wilhelmstraße 4
46145 Oberhausen-Sterkrade
yogakurse@t-online.de
www.yogahaus-oberhausen.de
Tel: 0208 81095³²