

yogahaus oberhausen

wilhelmstraße 4 • 46145 oberhausen-sterkrade

Osterferien

Mittwoch,
24. April 2019 um
17.30 - 19.00 Uhr
19.30 - 21.00 Uhr
Leitung:
Thomas Niessen

jede
Übungseinheit:
90 Minuten, 13 €,
Anmeldung nicht
erforderlich.

Dieses Angebot ist für alle, die keine lange Unterbrechung der Yogapraxis wünschen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Herzlich willkommen sind auch Menschen, die den Yoga und uns kennen lernen möchten.

Einfache Yogahaltungen und meditative Übungen ermöglichen Erfahrungen, die allein durch ihre Wahrnehmung ruhig werden lassen. Sanft geführte Übungen bieten gemeinsam Entlastung vom Alltagsstress und fördern eine bewusste Lebensweise.

Offene
Yoga-
stunden



yogakurse@t-online.de
yogahaus-oberhausen.de
tel: 0208 / 8 10 95 32