



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 Samstag kann einzeln besucht werden.

Samstags, 10.00 - 12.00 Uhr,
jeweils am

- 13.01.2024 (Yoga-YS1)
- 17.02.2024 (Yoga-YS2)
- 16.03.2024 (Yoga-YS3)
- 25.05.2024 (Yoga-YS4)
- 15.06.2024 (Yoga-YS5)

Jede Kurseinheit: 20 Euro
Leitung: Beate Schröter

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

Alle
Samstage
auch
online!