

Yoga für Fortgeschrittene

- Wo** : Vereinshalle des Karate Dojo am Moselstadion, Cochem-Cond
- Wann** : Freitags, 19.10. bis 21.12.2018
von 10.00 – 11.30 Uhr, 10x 1,5 Stunden
- Leitung** : Yogalehrerin Nicole Janker
- Kosten** : Vereinsmitglieder 35,- Euro / Nichtmitglieder 65,- Euro
- Info/Anmeldung** : **bis spätestens** Sonntag, 07.10.2018
bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@gmail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Der Kurs findet jedoch nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnmatte, leichte Decke

Der Verlauf einer Yogastunde teilt sich ein in die Ankommensphase, Erwärmung mit dem Sonnengruß, Hauptteil der Stunde mit verschiedenen Asanas (Übungen) und dem Abschluss (Schlussentspannung).