

Montags von 19:15 – 20:45 Uhr  
im Gruppenraum des DAV-Zentrums, Dreichlingerstr. 40, Neumarkt

# Hatha Yoga

4. Quartal ab 14.10.2019

1. Quartal ab 20.01.2020

Anfänger & Yogis sind herzlich willkommen!

Mitzubringen sind:

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

Deine 10er Karte kostet 130 €.

*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)
- Einführung in die Yoga Philosophie

Dein Körper darf sich darauf freuen wieder in die Balance zu kommen, er  
wird behutsam gedehnt und gekräftigt.

Dein Geist darf sich darauf freuen zur Ruhe zu kommen und sich zu  
entspannen.

Ich freue mich ganz besonders darauf, dich durch deine Yogaeinheit zu  
führen. Nachdem in dem Raum Platz für 13 Yogamatten ist, bitte ich dich  
um eine verbindliche Anmeldung.

*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)