



Wo: Botanischer Garten, Eingang an der Lerchenstraße und dann rechts auf der großen Wiese

Wann: sonntags, 09.00 – 10.30 Uhr

Termine und Stundenschwerpunkte:

- 12.7: Yoga für den Rücken
- 26.7: Regeneratives Yoga und Meditation
- 9.8: Power Yoga
- 16.8: Faszienyoga
- 6.9: Yoga für das innere und äußere Gleichgewicht – Schwerpunkt Gleichgewichtshaltungen

Kosten: auf Spendenbasis, ein Ausgleich von 10 Euro pro 90 Minuten ist angemessen.

Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um eine kurze Anmeldung pro Termin vorab.

Bitte bringe deine eigene Yogamatte und evtl. eine Decke mit. Wichtig ist auch etwas zum Trinken und ggfs. eine Jacke zum Überziehen.

Ich freue mich auf dich!

Sarah

Mehr Infos und Anmeldung unter: www.sarahglueck.de