

Yoga in Kirchtrudering

Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?

Yoga ist ein traditionelles ganzheitliches Übungssystem. Ausgewählte Yoga-Haltungen verbessern Kraft und Geschmeidigkeit, und achtsames Üben schult Ihr Körperbewusstsein. Entspannende Sequenzen fördern die Regeneration und die Selbstheilungskräfte. Körperliches und seelisches Wohlbefinden stellt sich ein.

Yogasana bietet Ihnen:

- **Yoga-Unterricht in kleinen Gruppen**
Termine siehe mittlere Spalte.
- **Yoga-Gruppe – ganz privat**
Teilen Sie eine Yoga-Stunde mit Familie oder FreundInnen.
- **Personal Yoga**
Ihr individuelles Training, kombinierbar mit Entspannungsmassage und manueller Therapie.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Yoga Termine 1. Quartal 2020

dienstags 18/20 Uhr	mittwochs 17:30/19:30 Uhr	freitags 8:30 Uhr
07.01.	08.01.	10.01.
14.01.	15.01.	17.01.
21.01.	22.01.	24.01.
28.01.	29.01.	31.01.
04.02.	05.02.	07.02.
11.02.	12.02.	14.02.
18.02.	19.02.	21.02.
<i>Faschingsferien</i>		28.02.
03.03.	04.03.	--
10.03.	11.03.	13.03.
17.03.	18.03.	20.03.
24.03.	25.03.	27.03.
31.03.	01.04.	03.04.

Unterrichtet wird im individualisierten Gruppen-Unterricht mit max. 8 Personen.

Günstige Pauschalpreise für Direktbucher:
12Termine á 90 min.: € 150

Einzelne Kurs-Einheiten á 90 min: € 17

Kontakt und Kursort:

Yogasana Praxis Studio:

Ingrid Kaiser
Frau-von-Uta-Straße 7
81829 München

Telefon: 01577 408 56 39
info@yogasanaprisisstudio.de

Praxis für Naturheilkunde Manuelle Therapie + Bewegung

- Manuelle Therapien
- Yoga in Prävention und Therapie
- Fußreflexzonenmassage



www.yogasanaprisisstudio.de