



HATHA YOGA

**Neu im aktiv & vital Twistring
ab 2. September 2020**

**Mittwochs von 18:00-19:00 Uhr
6 Einheiten bis zu den Herbstferien**

Diese Yogastunde wird mit einer Kombination aus meditativen und achtsamen Atemübungen durchgeführt. Die Körperkräftigung und Entspannung stehen im Vordergrund. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Bei Interesse tragt Euch bitte in die Liste beim checkin/Service ein.

In der ersten Stunde wird Euch die Übungsleiterin Christina Meyer alle wichtigen Informationen mitteilen.

