

Chill doch mal mit Yoga!



Yogakurs für Teenager

14 – 18 Jahre

10 x montags, 16.15 h

Start: 14.09.2020

EUR 130,00 pro Person



Yoga nur für dich!

In diesem **Yogakurs** lernst du zusammen mit Gleichaltrigen verschiedene Yogahaltungen und Entspannungsübungen. In den Haltungen kannst du dich und deinen Körper ausprobieren und erfahren, welche Stärken und Kräfte in dir schlummern und diese im Laufe des Kurses weiterentwickeln – ganz ohne Druck und Zwang, denn Yoga kennt keinen Wettbewerb und keinen Leistungsgedanken. Die Entspannungs- und Meditationsübungen helfen dir, in dein seelisches Gleichgewicht zu finden. Beides zusammen ist ein guter Ausgleich zum Schul- und Freizeitstress. Auch für Yoga-Anfänger geeignet!

Info und Anmeldung:

Jayani Yoga & Klang, Birgit Handke
Bahnstr. 41, 40699 Erkrath
Tel. 0211-69524135 und 0172-2033966
www.jayani-yoga.de
jayani@jayani-yoga.de

