

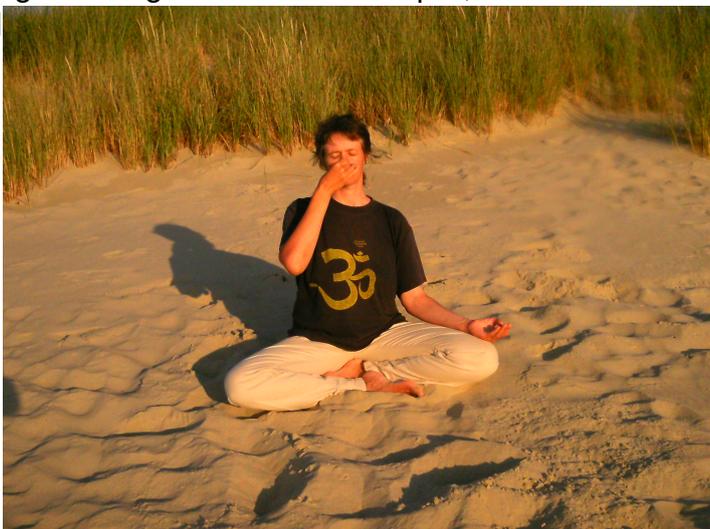
Aktive Erholung mit Yoga: Regeneration von Körper, Geist und Seele

Termine: Mo. 2.7., Mi. 4.7., Fr. 6.7., Mo. 16.7., Mi. 18.7., Mo. 13.8., Di. 14.8., Mi. 15.8., Do. 16.8., Fr. 17.8., Mo. 20.8., Di. 21.8., Do., 23.8., Fr. 24.8., Mo. 27.8., Di. 28.8., Do. 30.8., Fr. 31.8.

tägl. 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Ort: Nationalparkhaus 1.OG

Endlich Urlaub! Zeit für Erholung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Neue Kräfte tanken mit Yoga. Der Wechsel



von Dehnung, Anspannung und Entspannung im Yoga regt den Stoffwechsel an und reinigt den Körper von Schlackenstoffen. Stress und Spannungen können sich lösen. Über Atemübungen wird zusätzliche Lebensenergie aufgenommen. Der Körper gewinnt an Flexibilität und Vitalität. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen zu. Geist und Seele können sich frei entfalten.

Bitte bequeme Kleidung und Decke zum Zudecken während der Endentspannung mitbringen,

falls vorhanden auch eigene Yogamatte.

Yogamatten werden aber auch während dem Yogaunterricht zur Verfügung gestellt.

Preis: 10,00 EUR pro Person

5er-Karte: 45,00 EUR, 5er-Karten sind **übertragbar**

