



Neugierig auf Yoga?

Gemeinsam den Einstieg in die Yogapraxis finden.

Staune, was möglich ist.

Beim Vorbereiten der Einsteigerangebote haben wir uns an unsere Anfänge erinnert: „Kann ich das überhaupt?“ „Ich bin die Neue, wie werde ich wohl aufgenommen?“ „Was erwartet mich?“ „Bin ich gelenkig genug?“

Uns ist wichtig, dir einen guten Einstieg in die Yogapraxis zu ermöglichen. Mit Freude an einem Körper in Bewegung und einem Geist, der zur Ruhe kommt. Mit genauer Ausrichtung, präzise und gelenkschonend. Sich selbst erleben und in die regelmäßige Yogapraxis finden.

Einsteigerstunde Donnerstag 23. Januar 2020

18.00 bis 19.30 Uhr // 13 € // Kursleitung: Agnes und Klaudia

Einsteiger-Workshop Sonntag den 2. Februar 2020

10.00 bis 12.30 Uhr // 25 € // Workshopleitung: Agnes und Klaudia

Die Angebote richten sich an Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene, die die Anusara Ausrichtungsprinzipien vertiefen möchten.

Regelmäßige Kurse:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr, Donnerstag 19.15 - 20.45 Uhr



Agnes Dieckmann

Anusara Elements Teacher
Yogalehrerin BDY seit 2009



Klaudia Lach

Anusara Elements Teacher
Yogalehrerin seit 2017

Anmeldung:

RAUM FÜR YOGA

Agnes Dieckmann

Telefon 0178-4921363

agnes@yoga-sassenberg.de

Unterrichtsraum:

RAUM FÜR YOGA

Schloßstraße 1

48336 Sassenberg

www.yoga-sassenberg.de

