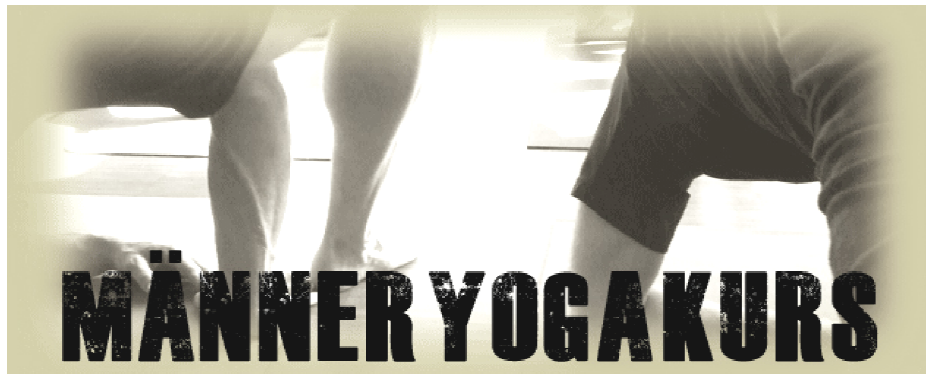


present
YOGA



MO 17.30 - 18.30 Uhr | Termine: 14. 28. September • 05. 12. 19. 26. Oktober
Kosten: 59,- €

DAS ist es

Der Kurs ist speziell auf die Physiologie des Mannes zugeschnitten und wird typisch männlichen Bewegungsmustern und Anlagen gerecht.

Es ist alles ganz einfach und logisch: Die richtige Herangehensweise und die entsprechenden Werkzeuge sind der Clou. Auch wenn Du Dich auf die Hintergründe nicht einlassen willst, werden Dich die funktionellen Aspekte des Yoga überzeugen – oder übermannen.

Egal was kommt: Du hast nichts zu verlieren, nur zu gewinnen – und dazu möchte ich Dich einladen.

- # Lerne Deinen Körper neu kennen und deinen Organismus als ganzheitliches System wahrzunehmen.
- # Finde eine ideale Ergänzung zu deiner Lieblingssportart.
- # Baue Muskeln auf und Verspannungen ab.
- # Schule Deine Atmung und Zentrierung und lerne das Kraftpotential darin kennen.
- # Verbessere Dein körperliches und seelisches Gleichgewicht.
- # Erlebe, wie sich Deine verbesserte Ausrichtung und Aufrichtung auf Deine Selbst- und Außenwahrnehmung überträgt.

DAS brauchst Du

Yoga wird barfuß und in bequemer Sportkleidung praktiziert. Für den ruhigen Beginn und das entspannte Ende ist etwas zum Überziehen sinnvoll, für den manchmal schweißtreibenden Hauptteil ein kleines Handtuch. Gerne können (vor allem in der momentanen Situation) eigene Matten, Decken und Yogablöcke mitgebracht werden.

Bitte

informiere mich über Verletzungen und Operationen während der letzten Monate und chronische Beschwerden und Erkrankungen.

SAYING YOU ARE NOT FLEXIBLE ENOUGH FOR YOGA IS LIKE SAYING YOU ARE TOO DIRTY TO TAKE A BATH.

DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.

PRESENT YOGA • YOGA IM SCHLOSS • LANDSHUTER STR. 32 • 84109 WÖRTH AN DER ISAR
JUDITH WAGNER • 0179 - 47 29 354 • MAIL@PRESENT-YOGA.DE • WWW.PRESENT-YOGA.DE
NORISBANK • IBAN: DE19100777770164859100 • BIC/SWIFT-CODE: NORSD51XXX