

# YOGA

# Märchenstunde



Einfach sein.

Lasst Euch entführen in eine sanfte Yogastunde mit viel Mobilisierung, Lockerung und Entspannung für Schultern, Rücken und Becken. Wir konzentrieren uns auf ein achtsames Spüren und Praktizieren.

Die Stunde ist auch für Leute geeignet, die noch keine Erfahrung im Yoga mitbringen. Nach dem praktischen Teil der Stunde folgt eine 30-minütige Tiefenentspannung. In der Tiefenentspannung begleiten wir Euch mit einer schönen Geschichte, die Euch vollkommen zur Ruhe kommen lässt.




Termin: **Dienstag, 26.03.2019 von 18 - 19:30 Uhr**  
Kosten: **15 €**  
Kursleiter: **Sandy Hieke**

Ansprechpartner  
Anke Löser · Beatrice Szymanek

Eisenbahnstraße 22 · 08209 Auerbach / Vogtland  
Telefon 03744 . 211683

[yoga-kurs.com](http://yoga-kurs.com)

 Oder besuche uns auf  
[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)