

Sommer-Intensiv-Yoga-Kurse



Hormon-Yoga: weibliche Balance

Mit sanftem, dabei intensiv wirksamen Hormon-Yoga kommst Du leicht und entspannt wieder in Balance und Deine weibliche Kraft. Das aus dem Kundalini-Yoga stammende Hormon-Yoga ist auch ein Anti-Stress-Programm, wirkt sich nervenstärkend, verjüngend u. entgiftend aus. Auch für Einsteigerinnen.

Dienstag 18.30 -20 Uhr. (5 Termine)

Beginn: 18.06. Ort: Ersingen, Kämpfelbach Kursgebühr: 45 Euro

Yoga für den Rücken: In den Fluss kommen

Mit entspannendem, sanftem Yoga befreist Du Deinen Rücken von Verspannungen und Ballast. Kommst wieder in Deine Mitte, in den Fluss des Lebens. Leichtigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Energie stellen sich ein.

Auch für Einsteiger. **Donnerstag 19.30Uhr-21 Uhr.** (5 Termine)

Beginn: 04.07 Ort: Ersingen, Kämpfelbach Kursgebühr: 45 Euro

Infos und Anmeldung: Silke Gengenbach, M.A., Dipl. Yogalehrerin (3HO),
www.silke-gengenbach.de Tel. 07231/8008996