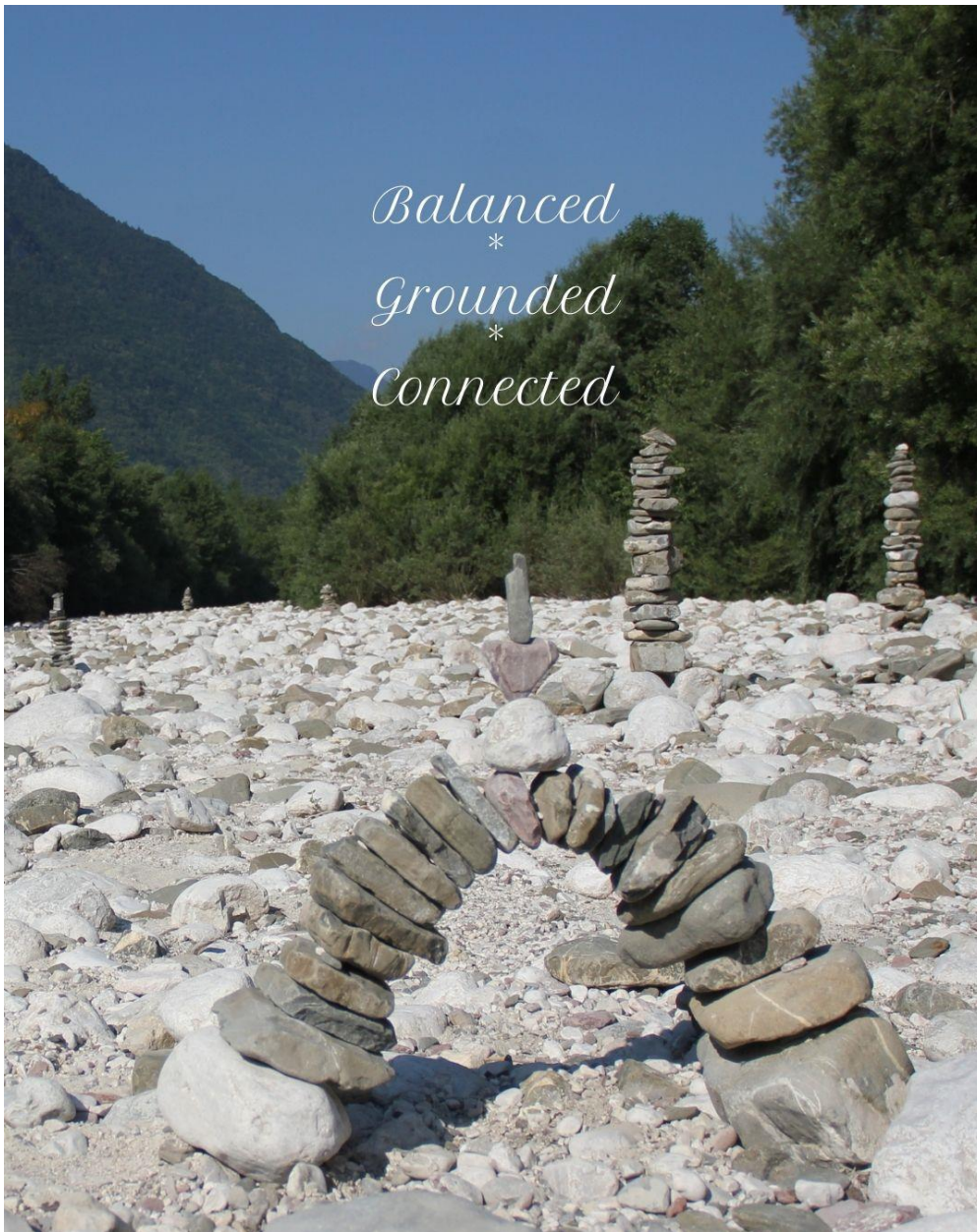




Balanced
*
Grounded
*
Connected

Hatha Yoga & Achtsamkeitsübungen

Kursstart
1.10.2025



mit Nina (zertifizierte Hatha Yoga Lehrerin &
Entspannungstherapeutin)

*

Hatha Yoga ist die klassische Form des Yoga, welche aus körperlichen Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Elementen der Meditation besteht. Es ist ideal, um den Körper zu stärken, Flexibilität, Konzentration und innere Ruhe zu fördern. Dieser Kurs wird ergänzt durch ein buntes Spektrum an Achtsamkeitsübungen wie etwa dem intuitiven Tanzen oder empowernden Fantasiereisen.

Für Beginnende und Fortgeschrittene!

Ich freue mich auf euch!

Mittwochs, 19:15 - 20:45

- > 10er Karte 160 Euro (12 Wochen)
- > monatlich 55 Euro (mind. 3 Monate)
- > Schnupperstunde 12 Euro

Bitte eigene Yogamatte und Decke mitbringen
oder Bescheid sagen

TBZ Lindengarten

Eberswalder Str. 9 / 16230 Melchow

Anmeldung oder Fragen:

0176 97 53 16 96

yoga_mit_nina@posteo.de