

# Yogastunden in Heroldsberg Herbst 2019

Wir üben achtsam, dynamisch und gesundheitsbewußt mit fließendem Atem. Jede Übungseinheit hat einen Fokus (z. B. Hüfte, Brustkorb, Aufrichtung ...) - eine Meditation und Entspannung runden die Stunde ab.

Termine: jeweils Freitag 18.15 – 19.45 Uhr  
13.09./11.10./08.11. und 06.12.2019

Ort: Naturheilpraxis Sander, Lange Gasse 2a, 90562 Heroldsberg  
Kosten: 16 Euro/erm. 14 Euro pro Einheit



Anmeldung und Infos: Bärbel Wagenbrenner – Tel. 0170/3843808;  
[info@yamuna-yoga.de](mailto:info@yamuna-yoga.de) [www.yamuna-yoga.de](http://www.yamuna-yoga.de)

