

Für Anfänger und Mittelstufe

YOGA

...bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht

Hallo, ich bin Gabi und freue mich, wenn du demnächst montags mit mir deine Yogamatte ausrollst. Gemeinsam werden wir uns dann anstrengen und entspannen, das innere und äußere Gleichgewicht schulen und unsere Kraft und unsere Gelenkigkeit steigern. Nach einer wohltuenden Schlussentspannungsphase nehmen wir dann das wohlverdiente, angenehm entspannte und beschwingte Nachyoga-Gefühl mit in die restliche Woche.

Bis bald und

Namaste

- **Trainingszeiten:** **montags** von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- **Ort:** **Turnhalle der Glückaufschule**
(Weidenau)
- **Kontakt:** Gabi Rackel
Tel.: 016096740916
oder E-Mail: gabirackel@yahoo.de



DJK Weidenau

Vereinsanschrift: Markus Glodek | In der Hanfwiese 5 | 57250 Netphen
Internet: www.djk-weidenau.de | E-Mail: info@djk-weidenau.de