

Termine Herbst 22 für Yoga

Hallo ihr Lieben,

dieBASIS lädt ein zum BASIC YOGA- absolute Anfänger!

Herbst/Winter Depression? Wir bieten Euch einen Yoga Kurs im Tap Ahead an.

BASIC YOGA mit Manu

Die positive Auswirkung einer regelmäßigen Yogapraxis ist seit langem bekannt. Yoga stärkt die Muskeln, fördert das Gleichgewicht und verbindet Körper und Geist. Stärkt nicht nur die Konzentration sondern auch unsere inneren Werte. Wir gehen gestärkt in den Alltag.

Wann: **Kurs 1 Mittwoch** am 16.11./23.11/30.11./7.12./14.12.22

Beginn: **11.00 - 12.15**

Einlass: **ab 10.45 bitte 5 min vorher erscheinen**

Wann: **Kurs 2 Donnerstag** am 24.11./1.12./8.12./15.12.22

Beginn: **19.35 - 20.50**

Einlass: **ab 19.20 bitte 5 min vorher erscheinen**

Wo: **im Tap-Ahead Studio, Kaiserstr.173, 90763 Fürth**

Anmeldung: **collins_tap@web.de**

Info: **Manu 0176 70 90 42 91**

Manu praktiziert seit vielen Jahren Yoga der unterschiedlichsten Richtungen. Sie ist Entspannungspädagogin, unterrichtet Rhythmik, Steptanz und Swingdance/Lindy.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Wir praktizieren barfuß in bequemer Kleidung.

Liebe Grüße

Manu Collins