

Entspannen im Spreewald

10.07.-31.08.

Ein Angebot für alle Urlauber, Gestressten und Neugierigen

Einfach mitmachen:

Entspannungsübungen, wohltuende Dehnungen aus dem Faszien-Yoga und Atemübungen.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Ihre Körperform, Alter oder Beweglichkeit sind keine Einschränkungen.

Kinder und Jugendliche können gerne in Begleitung und Verantwortung ihrer Eltern teilnehmen.

Anmeldung bitte bis spätestens 09:00 Uhr des Kurs-Tages!

Regen- und mückensicher:

Lübben	Urlaubs-Yoga	Physiotherapie Kirsch Postbautenstr. 7	Do	18:30 – 19:30
Lübben	Meditativer Tanz	Bodyfit Logenstr. 11 A	Fr	16:30 – 17:30
Luckau	Urlaubs-Yoga	Ev. Pfarramt Luckau Schulstr. 2	Di	18:30 – 19:30

Bitte mitbringen:

Wohlfühlkleidung, Kuschelsocken, ein Handtuch und ein Getränk.

Außerdem:

Urlaubs-Yoga-Open-Air im Van der Valk Hotel, Niewitz, Fr 18:00 - 19:00.

Bitte eine eigene Sitzunterlage mitbringen | Pro Teilnehmer 12€ gegen Quittung

Meditationsstunden auf Nachfrage.

Autogenes Training auch mit **Krankenkassenzuschuss** möglich (2 Kurstage)

Evelyn Lakshmi-Devi Schneider

0173 680 54 67

www.yogaverdreht.de



ogaverdreht

Entspannung und Yoga im Spreewald
mit Evelyn Lakshmi-Devi Schneider