

Yoga Studio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>Hatha-Yoga</u> 10.30 - 12.00 Uhr Claudia Rusch				
			<u>Kinder Yoga</u> ? - ? Uhr Ines Ahrens	
			<u>Achtsamkeits Yoga</u> 17.30 - 19.00 Uhr Petra Reher	
<u>Kundalini Yoga</u> 19.30 - 21.00 Uhr Elke Wandtke	<u>Hatha-Yoga</u> 19.30 - 21.00 Uhr Claudia Rusch	<u>Hatha-Yoga</u> 19.30 - 21.00 Uhr Claudia Rusch	<u>Yoga</u> 19.30 - 21.00 Uhr Petra Reher	Stand: Dezember 2018

Petra Reher Tel.: 04535 / 84 54

Die sanften Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken helfen Energieblockaden zu lösen und Energie wieder frei fließen zu lassen. Yoga ist für mich ein liebevoller Weg zu sich Selbst. Seit 30 Jahren praktiziere ich Yoga und möchte meine Erkenntnisse gern weitergeben.

Claudia Rusch Tel.: 04191 / 95 62 33

Zur Ruhe kommen, beweglich bleiben, achtsam im Körper ruhen, sanft und liebevoll den Körper stärken. Innere Harmonie und Ausgeglichenheit führen dazu, auch im Alltag gelassen die Herausforderungen zu meistern. Web: www.claudiarusch.de

Elke Wandtke Tel.: 04191 / 95 86 57

Kundalini - Yoga ist eine dynamische Yogaform. Sie unterstützt Körperhaltung, Atemführung und Konzentration. Somit wird harmonisch Körper, Geist und Seele des Menschen verbunden.

Ines Ahrens Tel.: 04194 / 9 86 93 36

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Probetermin.