

Yoga to go am 01. Juni 19

Kaivalya



Yoga mit Herz

Michaela Packebusch
Yogalehrerin (200h)
Hatha Yoga, Vinyasa (Flow) & Power Yoga

Achtsamkeitswanderung mit Elementen aus dem Yoga

Eine Einladung an DICH, wenn DU offen bist, DICH mit allen Sinnen einzulassen.

Auf DICH selbst, die anderen und auf die Wunder der Natur.

Wir lauschen nach innen und außen und entdecken dabei unsere Stärke und Gelassenheit.

Sei dabei, ganz neugierig und interessiert und lass DICH überraschen....

Ich freue mich auf Euch 😊

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: Telefonnummer: 02625/956472 oder 0171 657 9907

Treffpunkt: Jakob-Vogt-Stadion, Ochtendung

Wann: Samstag, 01.06.2019 um 13.00 Uhr

Dauer: ca. 3 Stunden

Länge: ca. 6,5 km

Kosten: 12 Euro

Du brauchst:

Bequeme, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, eventuell Regenjacke, ausreichend Wasser