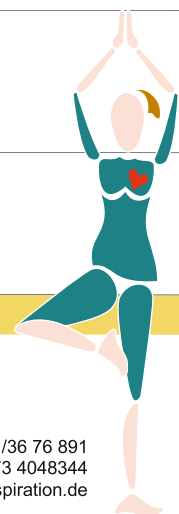


YOGA IST EIN GANZHEITLICHES KONZEPT FÜR KÖRPER UND GEIST!

Yoga ist mehr als nur ein Sport. Yoga ist eine Lebensphilosophie, die Sie lehrt, sich selbst anzunehmen, abzuschalten und im eigenen Tempo nach eigenen Möglichkeiten an sich zu arbeiten. Kommen Sie in unser schönes Yoga-Pilates-Studio, um sich etwas Gutes zu tun, um persönlich zu wachsen, statt sich mit anderen zu vergleichen. Eine wichtige Regel: Genießen Sie die Zeit bei uns. Lassen Sie alles hinter sich und gehen Sie wie neu geboren aus der Yogastunde!

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
10:00 – 11:30 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen		10:00 – 11:30 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	09:30 – 10:30 Hatha Yoga auf dem Board Ellen
	15:00 – 16:00 Hatha Yoga – Power Yoga auf dem Board Ellen	15:00 – 16:30 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	
16:30 – 18:00 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	16:30 – 18:00 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	17:00 – 18:00 Pilates - Figur formendes Ganzkörpertraining Mandy	
18:30 – 20:00 Hatha Yoga – Soft & Strong Jenny	18:30 – 20:00 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	17:00 – 18:00 Kleiner Raum Meditation und Yoga Nidra Ellen	
18:30 – 20:00 Online - Hatha Yoga – Präventionskurs Ellen		18:30 – 19:30 Pilates - Figur formendes Ganzkörpertraining Mandy	
		20:00 – 21:30 Hatha Yoga – Präsenz in Körper, Atem und Geist Ellen	



YOGA - INSPIRATION | ZENTRUM FÜR YOGA UND THERAPIE

Zentrum für Yoga und Therapie
Mühlenstraße 34 - 36
09111 Chemnitz

Tel.: 0371/36 76 891
Mobil: 0173 4048344
info@yoga-inspiration.de