
Turngemeinde
Lämmerspiel e.V. 1905



Turn- und Sportvereinigung
1885 e.V. Lämmerspiel



Yoga für Plus-Size-Körper und Anfänger



Wann: Samstags 9:00 - 10:30 Uhr

Wo: TG Halle, Fritz-Erler-Str., Lämmerspiel

**Schnuppern
jederzeit möglich**



Yoga kennt keine Begrenzungen und ist für all da:
Große, Kleine, Dicke, Dünne, Junge und Alte
...für dich und mich

Mein Name ist Jasna Gibson und ich bin seit 2011 zertifizierte Yogalehrerin.

In meinem Kurs erwartet Dich Meditation und Atemtechniken, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Entspannung und Flexibilität. Zudem wird sich Dein eigenes Körpergefühl und Wohlbefinden von Mal zu Mal verbessern.

Ich würde mich sehr freuen, Dich zu einer Schnupperstunde begrüßen zu dürfen.

Für die Yoga-Kurse wird eine Kursgebühr erhoben. Bei Anmeldung zu erfragen (für Vereinsmitglieder vergünstigt!)

Wir bitten um Voranmeldung unter: **Tel.: 0157-31493107** od. Email: jasnagib@gmail.com

*„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten“
Siddharta Gautama Buddha*

Die aktuellen Abstandsregeln und Hygienevorschriften werden beachtet