



BY SANDRA

ABSOLUTE BEGINNERS YOGA WORKSHOP

SONNTAG, 23. OKTOBER 2011 | 14.00 BIS 16.30 UHR

Der Absolute Beginners Yoga Workshop vermittelt das Basiswissen und ist die ideale Vorbereitung auf den Besuch der regulären Yoga-Klassen. Neulinge lernen die wichtigsten Grundstellungen (Asanas), die richtige Atemtechnik (Pranayama) und mentale Konzentration kennen. Die vermittelte Technik schafft eine solide Basis für eine gesunde Yogapraxis. Außerdem weckt der Workshop die Freude am Yoga und gibt einen Einblick, wie regelmäßiges Üben Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht fördert und schließlich verbessert.

Der nächste Absolute Beginners Workshop findet am Sonntag, 23. Oktober 2011, von 14 bis 16.30 Uhr im proactive, Norisstraße 3, 91154 Roth statt.

Die Kosten betragen für Nichtmitglieder 15 Euro.
Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos.

Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 19. Oktober 2011, im proactive,
telefonisch unter 09171.63362 oder per email an office.schroedel@proactive.de

www.yogabysandra.de



SANDRA SCHRÖDEL
REGISTERED YOGA TEACHER
YOGA ALLIANCE

proactive

FITNESS . GESUNDHEIT . WELLNESS