Neu !!! Als videotraining- günstige Gelegenheit zum Hineinschnuppern:

* **10x 90min Yoga** für Einsteiger

Konzentriertes, entspannendes Hathayoga

Man erlernt die Yogagrundlagen und wichtige Asanas (Grundpositionen ) , die entspannend zum Wohlbefinden und Beweglichwerden beitragen.

* Diese Kosten sind extra privat zu übernehmen, **in der Videoversion aber ermäßigt** für die Zehnerkarte für
* 75, -€ ab 6 TN ( Normalpreis im Kursraum sonst 99,-€ bis 119,-€ )
* Regelung der Abbuchung und genaue Uhrzeitenabsprache bei telefonischer Anmeldung.

 Zur Zeit im Videotraining sind Abendkurse mit unsere ausgebildeten Yoga- und

 Pilateslehrerin Katharina **montags 1830h bis 20h** möglich!

 Blöcke:

 - Anfang Mai bis Juli

 - Mitte Juli bis Sept

 – Fortsetzung evtl sonntags 11h im Kursraum geplant. Dieses

 Privatzahlerangebot montags könnte bei Interesse sogar auch zur Fortsetzung online bleiben.