



Der Verein „yoga hilft am see e.V.“ (Infos unter: yoga-hilft-am-see.de) bietet wieder Yoga am See im Sommer an.

Was: Hatha Yoga
Körper- und Atemübungen (Pranayama und Asanas für Stärke und Flexibilität) und Meditation

Wann: **Donnerstags und Freitags von 9.00 - 10.30 Uhr**
11. und 12. Juli
18. und 19. Juli
25. und 26. Juli
01. und 02. August
08. und 09. August
15. und 16. August

Für: jede*n, mit und ohne Yoga Erfahrung

Wo: Strandbad Mettnau, Strandbadstr.100

Kosten: für Mitglieder von „yoga hilft am see e.V.“: 7,50 €
alle anderen: 14 €
vor Ort bar zu bezahlen

Matte und Sitzhöhung bitte mitbringen.

Kursleitung: Gaby Fezer, Yoga Lehrerin (BYV) und systemische Beraterin (Universität Innsbruck)

Kontakt: Gaby Fezer, 0171- 1623 042

Anmeldung: nicht erforderlich, einfach kommen 😊 bei Fragen gerne per Whatsapp schreiben,
werde gerne Mitglied in der Whatsapp Gruppe „YOGAby“, hier informiere ich über Aktuelles und auch über Unterrichtsausfall bei ungünstigen Wetterbedingungen

