

# Neuer Kurs

Für Anfänger & Geübte

## Lotus–Yoga

Im Stehen und auf der Matte



Die Asanas fördern das zelluläre und endokrine System. Die inneren Muskeln des Bewegungsapparates (vor allem der Wirbelsäule) sowie Sehnen und Bänder werden gestärkt, Verspannungen gelöst und der Körper wird geschmeidig.

Voraussetzungen: Sitzen im Schneidersitz sollte keine Probleme verursachen.

Start: Mittwoch, 16. August 2017

Uhrzeit: 20:00 Uhr–21:15 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Beitrag: 144 €

Leitung: Michael Banuat



Anmeldungen bis 12.08.17 unter:

Telefon: 06243 –906190

[mbanuat@songzuo.de](mailto:mbanuat@songzuo.de)