

Yoga - Intensivtag

am Samstag den 11. Juli 2009 von 10–17 Uhr

Gebühr: EUR 80.- pro Person (inkl. Mittagessen und Getränke)

Einen Tag Yoga geschehen lassen, - zu sich, zum Atem und zur Ruhe kommen -. Wir vertiefen Asana, Atemübungen, Konzentration und Meditation. Als Mittagessen reichen wir leichte vegetarische Kost.

10:00 Surya Namaskar, Meditation
10:30 Hatha Yoga – dynamisch
11:45 Gehmeditation im Freien
12:30 Mittagessen
14:15 Pranayama, Meditation
14:45 Hatha Yoga – klassisch
16:30 Pranayama, Meditation

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Die Anmeldung zum Yoga-Intensivtag wird durch die Zahlung der Gebühr in voller Höhe gültig und die verfügbaren Plätze in der Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die angebotenen Yoga-ktionen sind kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen, sondern dienen der körperlichen Ertüchtigung und der Entspannung. Mitzubringen sind: wenn mögl. Yogamatte und Meditationskissen.

Bankverbindung: Jürgen Stoll, BW Bank Stuttgart, Konto - Nr.: 2707662 BLZ: 600 501 01

y o g a . r a u m
jürgen stoll

0177.4258031 www.yogaraum.biz
alexanderstrasse 46. 70182 stuttgart