



TEUTO-YOGA

Yoga in Bad Iburg

Yoga-Kurs für Männer

im Sanatorium Kassen

49186 Bad Iburg, Osnabrücker Straße 19

Kursbeginn: Dienstag, 26. Juni 2012

Zeit: 20.00 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten

Umfang: 10 Termine

Kosten je Teilnehmer: 90 EUR

Kursinhalt / Ablauf:

- Anfangsentspannung
- Atemübungen / Pranayama
- Sonnengruß
- verschiedene Yoga-Übungen (Asanas)
- Tiefenentspannung

Mitzubringen sind: Decke, Sitzkissen, Socken

Es sind **keine** Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

Anmeldung und Info
05403 / 5513



TEUTO-YOGA

Beate Licher
Yogalehrerin (BYV)

Büroanschrift:

Tegelerweg 11 · 49186 Bad Iburg
Telefon 054 03 / 55 13

E-Mail beate@teuto-yoga.de
Internet www.teuto-yoga.de