

# Erstes Yoga-Meditations-online-Wochenende

## über ZOOM für Einsteiger und Fortgeschrittene

### 28. – 30. Mai 2021



### „Stärke deine innere Sonne, finde Gelassenheit und Stabilität“

Zu diesem Thema werden wir gemeinsam Yoga und Meditation  
einschließlich gezielter Atemübungen praktizieren.

- Freitag, 28.5. ab 18.00 Uhr
- Samstag, 29.5. ab 9.00 Uhr
- Samstag, 29.5. ab 17.00 Uhr
- Sonntag, 30.5. ab 9.00 Uhr

Jede Einheit dauert ca. **2 Stunden**.

Die Kosten betragen **120,- Euro** (inkl. MwSt.).

Verbindliche Anmeldung bitte per **E-Mail**.

Die **Zugangsdaten** erhältst du nach der Anmeldung.

Der Workshop ist auch für **Einsteiger** geeignet.

Du möchtest in diesen unsicheren, z.T. sehr belastenden und anstrengenden Zeiten wieder mehr Zuversicht, Lebensfreude und Kraft in dir entdecken? Möchtest dich körperlich etwas fordern, und zugleich entspannen? Die Unruhe aus deinen Gedanken vertreiben und Klarheit finden? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige!

**Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 23.05.2021: [kontakt@yogaundcoaching-ksh.de](mailto:kontakt@yogaundcoaching-ksh.de);**  
**Rückfragen gerne auch telefonisch: 0160-99 11 51 30 oder 06422-897 26 58**

Bei Absage bis 5 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden.