



ATMEN. BEWEGEN. ANKOMMEN.

YOGA

Zeit für dich.



FINDE BALANCE FÜR
KÖRPER, GEIST UND SEELE.



FÜR MEHR
ACHTSAMKEIT.

FÜR MEHR
LEICHTIGKEIT.



START

20.10.

19:15 BIS 20:15 UHR



ORT

Gymnastikhalle
Grundschule am Nordsolling
Deensen



KURSLEITUNG

Tatjana Schlundt
in Zusammenarbeit mit
dem MTV Deensen



FÜR ALLE

Egal ob Anfänger oder Geübte –
alle sind herzlich willkommen!



PREISE

5er Block

MITGLIEDER 25,00 €

NICHTMITGLIEDER 30,00 €



YOGA TUT GUT



Bewusste Atmung bringt
Ruhe in den Geist und
mehr Energie in deinen Alltag.



Sanfte Bewegungen
stärken deinen Körper,
verbessern die Flexibilität
und fördern das Wohlbefinden.



Ankommen im Moment,
loslassen und neue Balance
für Körper, Geist und
Seele finden.



KONTAKT

 Tatjana: 01638707270

 Kerstin: 01607913633

