

Yoga-Tag für Frauen

Sa. 26.2.2022

SPIELBERG

10.00 – 18.00 UHR

Entspannung für Geist und Körper

Leitung: Ilse Bernhart Assistenz: Susanne T. Fischer

Liebe Frauen,

Ich freue mich sehr, dass ich Ilse Bernhart (Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Klangschalentherapeutin und Kräuterfee) dazu gewinnen konnte, bei uns im Haus einen Yoga-Tag anzubieten. Ein Tag für dich, ein Tag zum Entspannen und bei dir Ankommen, im geschützten Kreis der Frauen. Was dich an diesem Tag erwartet (unter anderem):

- ♥ **Integral-Yoga** mit **Yin Yoga** Sequenzen
- ♥ **Atemübungen**
- ♥ Klangschalenreise
- ♥ **Gehmeditation**
- ♥ Frauenkreis Praxis



Ilse



Susanne

Leitung: Ilse Bernhart

Assistenz: Susanne T. Fischer

Veranstaltungsort: Spielberg 33, 91728 Gnotzheim

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Bequeme Kleidung, Essensproviant

Zeiten: 10.00 – 13.00 Uhr, Mittags-Pause mit Süppchen, 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 60 – 90 Euro (je nach Geldbeutel)

INFO und ANMELDUNG: sushi.fi@gmx.de, 01577-3870896, www.tuyukaw.de

Die Anmeldung ist verbindlich. Dein Platz (max. 10 Pers) ist dann reserviert. Solltest du an der Teilnahme verhindert sein, müssen wir eine Stornogebühr berechnen.