

NEUER 6-Wochen Yoga Kurs ab 20. Oktober 2020 mit Anke Schleppy

Balance Yoga & Relax



Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr (90 Min.)

Körper und Geist in Einklang bringen und die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit finden. Yoga zeitgemäß, effektiv und individuell. Kombiniert mit funktionellen Kräftigungs- und Stretchingübungen - zu einem bestimmten Thema - für einen gesunden, entspannten und schmerzfreien Alltag.



- | | |
|-----------------------|------------------|
| I. Nacken & Schultern | IV. Hände & Füße |
| II. Hüften & Knie | V. Yoga Nidra |
| III. Unterer Rücken | VI. Yin Yoga |

Alle Kurse sind für Frauen und Männer, Einsteiger und Geübte geeignet und finden in Kooperation mit dem **Tanzstudio Ballatina** in der Mörfelder Str. 38 in Rüsselsheim – Alt Haßloch statt.

Kursgebühr pro Person:

6-Wochen Kurs 99,-€

Drop-In Kurs 19,- €
(nur auf Anfrage)



Jetzt anmelden!

Tel: 0179 - 14 17 554

info@purebalance.de
www.purebalance.de

Kurstermine: 20.10.20 - 27.10.20 – 03.11.20 – 10.11.20 – 17.11.20 – 24.11.20

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmer statt.



PURE BALANCE

Anke Schleppy-Anders

Physical Balance Yoga, Kurse, Workshops
Personal Training, ThaiYoga Massage