

# Yoga Kurse

ab 06. Juni 2023  
mit Anke Schleppy



## Balance Yoga & Relax

Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr (90 Min.)

Präsenz-Kurs in der Ballettschule Ballatina in Rüsselsheim,  
Mörfelder Str. 38 – TV Haßloch Gelände

Körper und Geist in Einklang bringen und die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit finden. Yoga zeitgemäß, effektiv und individuell für einen gesunden, entspannten und schmerzfreien Alltag.

**Kurstermine:**

06.06.2023 – 13.06.2023 – 20.06.2023 – 27.06.2023 –  
04.07.2023 – 11.07.2023



## Physical Balance - Online

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr (60 Min.)

Online-Kurs alle 2 Wochen via Zoom

Mit gezielten, effektiven Übungen muskuläre Beschwerden und Fehlhaltungen beheben. Der perfekte Ausgleich zum Alltag.

**Kurstermine:**

Do. 22.06.2023 – Do. 06.07.2023 – Do. 20.07.2023



### Kursgebühren pro Person:

**Präsenzkurs 6 x 90 Min. 95,-€**  
Drop-In Kurs (nach Absprache) 19,- €

**Onlinekurs 3 x 60 Min. 25,-€**  
Drop-In Onlinekurs 14,- €



**Jetzt anmelden!**

**Tel: 0179 - 14 17 554**

info@purebalance.de  
www.purebalance.de

Alle Kurse sind für interessierte Einsteiger: innen & Geübte geeignet und finden ab 8 Teilnehmer statt.  
ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl in den Präsenzkursen! Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.



**PURE BALANCE**

**Anke Schleppy-Anders**

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