

Yoga Kurse ab Januar 2024

mit Anke Schleppy



Balance Yoga & Relax (Präsenz)

Kurs I: Dienstags von 18:30 – 19:45 Uhr

Kurs II: Dienstags von 20:00 – 21:15 Uhr

Kursort: Utes facettenREICH, Virchowstr. 19, 65428 Rüsselsheim

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:

23.01.2024 – 30.01.2024 – 06.02.2024 – (13.02.2023 kein Kurs!!)

20.02.2024 – 27.02.2024 – 05.03.2024



Physical Balance Yoga (Online)

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

Online-Kurs alle 2 Wochen via Zoom

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

Kurstermine:

Do. 01.02.2024 – Do. 15.02.2024 – Do. 29.02.2024



Kursgebühren pro Person:

Präsenzkurs 6 x 75 Min. 95,-€

(inklusive 3 x Onlinekurs)

Präsenz Drop-In Kurs 20,- €

(nur nach Absprache)

Onlinekurs 3 x 60 Min. 28,-€

Drop-In Onlinekurs 15,- €



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

Gesunde Bewegung, Yoga & Entspannung