



## MINI-YOGA-RETREATS

In diesen kurzen Auszeiten, die jeweils den Vormittag umfassen, sorgen wir für Mobilität und Stabilität in unserem Körper und unserem Geist. Es wird kein Hochleistungsyoga sein, sondern mittels gezielter Übungen sollen Körper und Geist genährt werden. Der Ablauf wird bei den Terminen ähnlich, die Inhalte werden aber unterschiedlich sein. Die Gruppe sind maximal 16 Personen.

### Termine jeweils von 8:30 bis 12:30 Uhr

Samstag, 12. September, Samstag, 31. Oktober (Vollmond!), Samstag, 28. November,  
Dienstag, 8. Dezember.

Unser Kursraum ist ab 8 Uhr für uns geöffnet, bitte bis spätestens 8.15 Uhr vor Ort sein, da wir pünktlich starten. Kostenlose Parkplätze vor Ort.

### Kosten & Anmeldung

je Termin 60 Euro | all-inclusive, inkl. 20% Steuer

Für Deine Anmeldung bitte ich Dich, nachstehenden Button zu verwenden.

### Mitzubringen sind

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Trinkflasche, gute Laune und Offenheit für Neues. Eigene Matte mitnehmen oder vom Tamaya verwenden

