



YogaTag

Ablauf:

09:30 – 10:00 Uhr	Morgen-Meditation mit Kapalabhati
10:00 – 11:00 Uhr	Morgensequenz (für Anfänger und Fortgeschrittene)
12:00 – 13:00 Uhr	wenn Du möchtest, gemeinsames Mittagessen auf dem Bildschirm, ein Rezept für einen gesunden Salat schicke ich dir zu
15:30 – 17:00 Uhr	Pranayama-Yogastunde (für Anfänger und Fortgeschrittene)
18:00 – 19:30 Uhr	Abendsequenz (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termine:	Samstag, 24.04.2021 und Samstag, 22.05.2021 ca. 09:30 – 19:30 Uhr
Investition:	€ 40,00 ganztags € 20,00 nur vormittags € 30,00 nur nachmittags und abends

Habe ich Dein Interesse geweckt, dann melde Dich
gerne per Telefon oder Email an.
Ich freue mich auf Dich.

Sandra