

Hallo du wundervoller Mensch,

sehnt du dich nach Entspannung und Ruhe, möchtest aber trotzdem was Gutes für Körper, Geist und Seele tun? Dann bist du bei SamataYoga genau richtig.

In meinen Yogastunden vermittel ich dir, wie du frei von jeglichem Leistungsdruck die Ruhe in dir selbst findest.

Neugierig geworden? Dann melde dich gerne zu einer kostenlosen Probestunde an. Egal ob Anfänger oder Yogaprofi - bei mir soll sich jeder wohl fühlen.

<i>Wochentag</i>	<i>Uhrzeit?</i>	<i>Was?</i>
Dienstags	07:00-08:30 Uhr	Early Bird Yoga – hier werden wir gemeinsam mit einer sanften Yogapraxis den Tag begrüßen (Yoga Flows, YinYoga...)
	19:30-21:00 Uhr	Vinyasa Yoga – Yoga Flows um aktiv, aber dennoch mit Leichtigkeit, den Tag hinter sich zu lassen
Donnerstags	19:30-21:00 Uhr	YinYoga – entspannende Yogapraxis, in der dein Körper in lang gehaltene Asanas regelrecht hinein sinken kann. Hier geht es um Weichheit und um das Loslassen. Gleichzeitig werden tiefsitzendes Bindegewebe und Muskeln langfristig gedehnt. Untermalt wird die Yogaeinheit mit Musik.

Ich freue mich von dir zu hören, Nicole Schäfer.

Preise: pro Kurseinheit 15€, 10er Karte 140€

Samata Yoga

016096747166

Yogaraum im Hotel Winzerhof,
Maikammerer Str. 22,
67487 St. Martin

relax@samata-yoga.de
www.samata-yoga.de

