

Yoga – Zeit, die ich mir nehme.

Gemeinsam das körperliche Wohlbefinden steigern, durchatmen, den Geist beruhigen, die Mitte stärken.

Wochenausklang, rein in's Wochenende - freitags 17.30 bis 18.30 Uhr via Zoom.

	regulär	Studis, Volontäre, Arbeitslose, Rentner
Einzelstunde „Jump in“	9,00 €	7,00 €
5er Karte	42,50 €	35,00 €
10er Karte	79,00 €	63,00 €
20er Karte	150,00 €	120,00 €

Was Du brauchst: 60 Minuten Zeit, einen entspannten Rückzugsort, Yoga- oder Isomatte, Kissen, Decke, gemütliche Kleidung, ...
Bitte achte darauf, dass Du mindestens 1,5 Stunden vor der Yoga-Stunde keine schwere Mahlzeit zu Dir nimmst.
Je leichter der Bauch, desto entspannter das Üben...

22 Termine bis Juli 2021, an denen Du die **Möglichkeit** hast gemeinsam mit mir zu üben.

Februar	05.	12.	19.	26.
März	05.	12.	19.	26.
April	09.	16.	23.	30.
Mai	07.	14.	28.	
Juni	04.	11.	18.	25.
Juli	02.	09.	16.	

Wenn Du an Yogastunden teilnehmen möchtest, sende mir bitte eine E-Mail an: jd@yoga-juliadelorme.de.

Ich freue mich auf Dich,

♡-lichst

Julia

