

Yoga – Workshop für Frauen



Betty Schätzchen

(schwerhörig, DGS-kompetent)

in Gebärdensprache

Bitte eigene Yogamatte,
lockere Kleidung, warme
Socken mitbringen!

Wann:

Samstag & Sonntag
25 / 26. April 2020

Veranstaltungsort:

Ayur Yoga Center ,
Zurmainenstr. 153c
54292 Trier

Programm:

Samstag: 12 – 14 Uhr: Ashtanga Yoga Level 1 (Standpositionen, Vinyasa, Abschlusspositionen)

Samstag: 16 – 18 Uhr: Thai Yoga Übungen, Meditation, Thaimassage

Sonntag: 10 – 12 Uhr: Core Yoga - Yoga für eine starke Mitte!

Sonntag: 14 – 16 Uhr: Yin Yoga - Entspannung für den Alltag, Meditation, Thaimassage

Teilnahmegebühr: nur 99 € pro Mitglied

Inbegriffen sind 2 Tage Workshop, 1 Übernachtung mit Abendessen, Frühstück, Imbiss und Tee
(Fahrkosten selbst zu tragen)

Infos und Anmeldung bis 29.02.2020

Frauenbeauftragte per Email: juliane.beucher@gsv-rlp.de

Veranstalter:

Gehörlosen-Sportverband Rheinland-Pfalz e.V.

