

## Yoga – Workshop für Frauen



*Betty Schätzchen*

(schwerhörig, DGS-kompetent)

in Gebärdensprache

Bitte eigene Yogamatte,  
Lockere Kleidung, warme  
Socken mitbringen!

### Wann:

Samstag & Sonntag  
13 / 14. November 2021

### 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 31.10.2021**

Frauenbeauftragte per Email: [juliane.beucher@gsv-rlp.de](mailto:juliane.beucher@gsv-rlp.de)

Veranstalter:

Gehörlosen-Sportverband Rheinland-Pfalz e.V.

