



laufende, wöchentliche Yogakurse

(Ort: „Turnhalle“ AWO Kindertagesstätte „Hanna Lucas“, Pulverstraße 83, 22880 Wedel)

Yogagruppe – donnerstags I

17:00 – 18:30 Uhr

Yogagruppe – donnerstags II

19:00 – 20:30 Uhr

(Alle Gruppen sind „offene Gruppen“ und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!)

Kursangebote über Volkshochschulen

Volkshochschule Wedel

„Entspannungsyoga“ (Tagesseminar)

04. März 2017 VHS Wedel 11:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule Kaltenkirchen

„Entspannungsyoga“ (Tagesseminar)

25. März 2017 VHS Kaltenkirchen 11:00 - 17:00 Uhr

25. November 2017 VHS Kaltenkirchen 11:00 - 17:00 Uhr

Intensivkurse auf der Nordseeinsel Langeoog

Yoga

Im Jahr 2017 finden aufgrund meiner Babypause keine Kurse statt.

detaillierte Informationen und Anmeldungen:

Ruth Frieling-Sievers

(diplomiert Yoga Lehrerin, Entspannungstherapeutin/Entspannungspädagogin,
Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)

Tel.: 0176 49375840

E-Mail: info@yoga-wedel.de - www.yoga-wedel.de