



FRISCHLUFT-YOGA

Was soll ich mitbringen?

Deine Yogamatte, etwas zum Drüberziehen für die Schluss-Entspannung, wenn du magst, ein (Meditations-)Kissen und etwas zum Trinken. Bitte denk auch an deinen „3G-Nachweis“ (Getestet, Geimpft, Genesen). Eine Maske ist im Freien nicht erforderlich - abgesehen davon haben wir genug Platz, um uns auszubreiten. ;)

Ich hab noch nie Yoga gemacht, kann ich trotzdem kommen?

Sicher! Ich biete verschiedene Variationen an - das ist, was ich unter anderem so an Yoga liebe: Es ist unabhängig von Konstitution, Vorkenntnissen oder körperlichen Einschränkungen. Yoga kann JEDE*^R machen und ich bin davon überzeugt, dass es für JEDE*^N eine Bereicherung sein kann - solange man auf sich hört und nur so weit geht, wie es sich gut anfühlt.

Was ist, wenn es regnet?

Dann wird die Einheit hinten angehängt.

Was ist, wenn ich den 6er-Block gekauft habe und keine Zeit habe?

Du kannst gerne „Ersatz“ schicken. ;)

Gibt es nur diesen Kurs?

Vorerst ja. Bei Interesse wird er auch in den Sommermonaten weitergeführt. Außerdem wäre ein zweiter Kurs (Nähe Markt Hartmannsdorf / Ottendorf) möglich - wenn du einen geeigneten Platz weißt, melde dich!

Noch immer Fragen?

Schreib mir oder ruf mich an, ich freu mich.