



## **“Enjoy the Flow” Yoga-Special mit Anke Stadler**

<https://activ-sports.de/2x20-fit-4wochen-fuer-nur-1990e/>

Samstag, 30.03.2019 14.30 – 16.00 Uhr im ACTIV SPORTS

YOGA- Special mit Anke Stadler – meld Dich an und mach mit!

Zusammen kreierst Du eine außergewöhnliche Yogastunde, in der Du die Bewegungen genießt, innehaltet und spürst. Mit verschiedenen Yogapositionen, liebevollen Anleitungen und kleinen Hilfestellungen begleitet Anke Dich durch dieses Special und lass Dich am Ende der Stunde tief entspannen. Du kannst Vergangenes ziehen lassen und Energie für Neues entdecken. Erlebe die angenehme Gelassenheit nach der Yogastunde und spüre wie sich Zufriedenheit einstellt.

In dieser Klasse wirst Du gemeinsam Yoga üben, atmen, meditieren und pure Freude erleben – lass Dich ein auf dieses außergewöhnliche Erlebnis und spüre wie ein FLOW entsteht! Du brauchst keine Vorkenntnisse, wir holen Dich da ab, wo Du gerade auf deinem Yogaweg bist!

Im Anschluss an dieses Special freuen wir uns, wenn Du noch auf einen Tee oder sogar einen gemeinsamen Saunagang bleibst. Wir haben Zeit für nette Gespräche und lassen dieses Special ganz relaxed ausklingen!

Wenn auch Du dabei sein möchtest, komm vorbei und meld Dich einfach an. Anmeldung bis Donnerstag, 28.03.2019.

Nichtmitglieder = 18€ – Mitglieder = 12€

Wir freuen uns auf Euch!

