



## **Sanftes Morgenyoga** in Karuh's SternenlichtZentrum

**Dienstags, 8.00 - 8.45 Uhr**  
**ab 18.06.2024**



Wecke deinen Körper mit ruhigen, sanften und achtsamen Bewegungen & starte mit einem klaren Geist in den Tag!

Wir praktizieren in freudiger Gemeinschaft Basis-Yogaübungen, Atemübungen & sanfte Entspannungsübungen, die dir einen wunderbaren Start in den Tag schenken.

Geeignet für AnfängerInnen jeden Alters & alle, die sich eine sanfte Yogapraxis wünschen.

Bei Interesse melde dich gerne bei mir!

Deine Heike

**Sei dabei**

**Dienstags**  
**08.00 - 08.45 Uhr**  
**in Karuh's SternenlichtZentrum**

**Offener Kurs mit Anmeldung**

**Schnuppern**  
**15,00 €**

