

YOGARAUM MANUELA POMMÉ

EINBERG, STOCKÄCKER 23

GARTENYOGA 2025

MONTAG 30.06. 7.30 -8.30 UHR

MONTAG 8.00-9.00 UHR

TERMINE: 07.07.I 14.07.I 21.07.
28.07. AUGUST: 18.08. I 25.08.

DIENSTAG 17.00-18.00 UHR

TERMINE: 01.07.I 08.07.I 15.07. I
22.07.I 29.07. AUGUST: 19.08. I
26.08.

ALS EINZELTERMINE
ODER SOMMER -PAKET
BUCHBAR

SAMSTAG,

05.07.2025

10.00 -12.00 Uhr

YOGA für
Herzöffnung &
Selbstliebe 30 Euro

Paketpreis für Sommerfreude &
Yogazeit im Garten:

-5er - Karte für 65,00 Euro

-7er – Karte für 85,00 Euro

Einzeltermin: 15 Euro pro 60
Minuten (Termine frei wählbar)

Freitag, den 27.06.25

8.00-9.00 Uhr

Stretch&Relaxe

Faszienarbeit u.
Mobilität, einfach
effektiv und wirksam.

Liebe Yogis und Interessierte,
endlich wieder GARTENYOGA!

Hast du schon mal was vom "Waldbaden" gehört?

Wenn Du viel Zeit in der Natur verbringst, hebt das die Stimmung und Stress wird nachweislich reduziert, gerade in diesen herausfordernden Zeiten ist es sehr wichtig etwas für den Körper und die Psyche zu tun.

Das Immunsystem wird durch die frische, würzige Luft und die Bewegung gestärkt.

Bewusst atmen und sich Zeit nehmen.

Mit Gleichgesinnten zusammen Yoga im Freien üben, das sanfte Licht im Schatten der Bäume und das Zwitschern der Vögel zu genießen, ist deshalb eine super Möglichkeit für Dich.

Durch das Üben von Yoga in der Natur werden die Ruhe und Erholung gefördert, der Schlaf wird verbessert und die Stimmung erhellt. Vertrauen in das Leben kann wachsen. Eine wunderbare Vitalisierung. Probiere es aus.

- Bitte bringe Deine eigenen Hilfsmittel mit! Matte,
- 2 Decken, Yoga Band, 2 Blöcke, Sonnenbrille, Jacke, Socken.
- Die Plätze sind begrenzt, eine verbindliche Buchung des Platzes ist notwendig!

Eine kostenfreie Stornierung ist bis bis 24 Stunden vor Kurs-Beginn möglich, bei späterer Absage oder Nichterscheinen wird die volle Kursgebühr fällig. Nach Zahlungseingang ist der Platz für dich reserviert.

Namasté

Liebe Grüße *Manuela*