

LUNA YOGA

Herbst/Winter 2024/25

in TÜRKENFELD und in UTTING

Erntedank & Hexenkessel



Atmung – Bewegung – Entspannung sind Grundelemente, die unsere Wirbelsäule immer wieder aufs Neue nähren und beweglich erhalten. Unsere Beckenkraft verwurzelt uns, nährt unsere Kreativität und balanciert uns täglich aus. Im fließendem Wechsel von Dehnung und Entspannung lernen wir Blockaden zu erspüren und loszulassen, beleben wir unsere Fasern neu und atmen tiefer – erfahren so mit der inneren Achtsamkeit RUHE und SELBST-BEWUSST-SEIN.

DONNERSTAG

**Kurse in Türkenfeld - Am Brand 14
Donnerstag, 9.00 - 10.30 Uhr**

**Kurse in Utting - Elisabeth-Residenz
Donnerstag: 19.30 - 21.00 Uhr**

Beginn: 10.10.2024 bis Ende Februar 2025

Die Kurse finden wöchentlich in Türkenfeld, Am Brand 14 oder in der Elisabeth-Residenz in Utting, Holzhauser Str. 6 statt. Bitte bringen Sie eine warme Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Kosten pro Einheit: Je nach Teilnehmerzahl ca. 16.-

Angelika Vizedum

Luna-Yoga Lehrerin • Dipl. Rhythmik Lehrerin • Musikerin

Tel. (08806) 956 366 oder Mobil: 0173 3789 424

www.many moons.de/YOGA-AngelikaVizedum.html