



Familienzentrum Beelitz
Küstergasse 4 | 14547 Beelitz
033204-626377 | 01577-7926951



fz.beelitz@stiftung-job.de | www.stiftung-job.de | Facebook: Familienzentrum Beelitz



Yoga im Familienzentrum Beelitz - BEI DIR ANKOMMEN -

Im Familienzentrum Beelitz erwarten dich abwechslungsreiche Yogastunden. Wir fließen durch verschiedene Körperübungen (Asanas) und verbinden uns aktiv mit dem Atem (Prana). Kurze Meditationen helfen im Hier und Jetzt anzukommen. Die achtsam ausgeführte Yogapraxis unterstützt die Erfahrung von Ausgeglichenheit, Stärke und innerer Ruhe.

Du solltest bereits erste Yogaerfahrungen gesammelt haben. Gerne kannst du an einer Schnupperstunde (10€ Ausgleich) teilnehmen und schauen, ob der Kurs zu dir passt.

Was du brauchst: eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Zur Einstimmung und Austausch gibt es am Anfang jeder Stunde einen Yogi-Tee.

Bist du interessiert oder hast Fragen? Dann melde dich gerne bei Sandra!

Weitere Informationen zum Yoga-Kurs:

Wann:	mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr	
Wo:	Familienzentrum Beelitz, Küstergasse 4	
Kosten:	5er Karte	70 €
	Einzelticket	16 €
Leitung:	Sandra Siemon (Yogalehrerin)	



Anmeldungen bitte per Mail an: sandrasiemon@web.de oder unter
www.sandrasiemon.wixsite.com/yogavents



Ich freue mich sehr auf dich!