



*Manchmal ist die Pause
zwischen zwei tiefen
Atemzügen
das Wichtigste am ganzen Tag.*



Yoga lädt uns ein, innezuhalten, uns bei den Yogahaltungen und den Augenblicken dazwischen bewusst wahrzunehmen. So können wir auch im Alltag einfacher zur Ruhe kommen und unsere Aufgaben kraftvoller und leichter angehen.

Ich freue mich auf Dich!

Jutta Joseph-Wallasch
Yogalehrerin, Sozialpädagogin



Kursdaten:

- Termine:** 6 x donnerstags
10. November 22 – 15. Dezember 22
Kurs I: 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr
Kurs II: 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr - in Präsenz (und ggf. online)
- Ort:** Seminarraum der Hebammenpraxis Silke Ammer
Mittlerer Graben 35 - 37, 85354 Freising
- Kosten:** 90 Euro für 6 Einheiten
- Anmeldung:** Bitte melde dich per Anruf oder Mail an und überweise die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn. Mit der Anmeldung bestätigst du, dass dir das Schutzkonzept bekannt ist und dass du dich an die darin aufgeführten Maßnahmen hältst. (Aktuell: Maskenpflicht außerhalb des Raums)
- Kontakt:** www.yoga-wallasch.de Mail: jutta.jw@web.de
0176 - 84 35 70 95
- Bankverbindung:** IBAN: DE14 7015 0000 1001 5174 48

Bitte möglichst in Yogakleidung kommen und eigene Matte oder ein Yogatuch Decke mitbringen