



NAMASTÉ – Herzlich willkommen zu Yoga in der Natur

Kursangebote: Sommer / Herbst 2020

Wir starten im Bürgerpark Nord (Martinsviertel) und laufen durch den Park in den Wald; z.B. zum Oberfeld, Oberwaldhaus, Jagdschloss Kranichstein und zurück.
Dauer ca. 90 Min.

→ NORDIC WALKING & YOGA

Der Kurs richtet sich an Nordic-Walking-Geübte, die dies gerne noch mit Yoga verbinden möchten.

- **Termine 2020:** i.d.R. an Sonntagen *)
- **Bitte vereinbaren Sie mit mir einen persönlichen Termin !**
- **Uhrzeit:** 11:00 bis 12:30 Uhr
- **Kursgebühr:** EUR 13,--

→ YOGA WALKING

Meditatives Gehen, mit verschiedenen Atemtechniken, Fingermudras, Achtsamkeitsübungen u. Meditation. Dient der Stressreduktion; hilft, sich zu fokussieren; unterstützt beim Abnehmen.

- **Termine 2020:** i.d.R. an Samstagen *)
- **Bitte vereinbaren Sie mit mir einen persönlichen Termin !**
- **Uhrzeit:** 11:00 bis 12.30 Uhr / 17:00 bis 18:30 Uhr
- **Kursgebühr:** EUR 13,-

*) vorläufig keine festen Termine wg. Corona-Pandemie

- **Bitte tragen Sie entsprechende, bequeme Kleidung und Laufschuhe**

BITTE rechtzeitig vor Kursbeginn, telefonisch oder per Email, zu den jeweiligen Terminen anmelden!



- **Anmeldung + Informationen**
- 0176 75 26 18 44 ♦ Email: d.jaehrling@web.de
- YOGA Bewegung für Veränderung,**
- Doris E. Jährling, Darmstadt**