

LISTEN  FEEL  HEAL



YOGA  
MIT  
KATHRIN

## Herbstkurse

4. / 11. / 18. / 25. Oktober 2022

Lindenhaus, Bärnzell 7, 94227 Zwiesel

### YOGA FLOW

Mit neuer Energie  
gegen den Herbstblues.

Kräftigende Asanas treffen auf  
harmonische Flows und einen  
sanften Ausklang.

Für alle, die bereits Yoga-  
erfahrung haben.

17:30 - 18:45 Uhr

50 € / 4 Stunden  
13 € / 1 Stunde

### YOGA SANFT

Mit dem Herbstwind loslassen  
und neue Energie tanken.

Sanfte Asanas treffen auf  
fließende Elemente, Pranayama  
und Meditation.

Für alle Level geeignet.

19:15 - 20:30 Uhr

50 € / 4 Stunden  
13 € / 1 Stunde

Teilnahme an Einzelterminen möglich, wenn der Kurs nicht ausgebucht ist.

### Anmeldung

yoga\_mit\_kathrin@gmx.de \* 0160 9925 7156 \*  yoga\_mit\_kathrin