



## **Bad Cannstatt Hatha Yoga Anfängerkurs**

### **Termine:**

05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11.,  
23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2017

### **Uhrzeit:**

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

### **Kosten:**

Kursgebühr: 110,00 €

### **Veranstaltungsort:**

Yogastudio Hanna Heinen

**Mindestteilnehmer: 5**

**Anmeldung erbeten**

**Der Anfängerkurs** vermittelt die  
Grundkenntnisse des  
Hatha Yoga.

### **Aufbau einer Yogastunde:**

Anfangsentspannung  
Atemübungen  
Bodenübungen  
Sonnengruß  
Körperstellungen (Asanas)  
Endentspannung

### **Kursleiter:**

**Steffen Wyhler**  
Yogalehrer



Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden.

Bitte bringen Sie leichte Kleidung mit, in der Sie sich wohl fühlen.

2 Stunden vor Beginn der Yogastunde sollten Sie keine schweren Mahlzeiten einnehmen.



### **ANMELDUNG:**

#### **Yogastudio Hanna Heinen**

Inhaberin: Hanna Heinen  
Anschrift: Brählesgasse 15  
70372 Stuttgart  
Telefon: 0176-96979314  
Email: hanna**h**heinen@yahoo.de  
Internetseite: www.yogastudio-hanna**h**heinen.de

Yoga

Ruhe  
Loslassen  
Entspannen  
Bei sich selbst ankommen