

Yoga leben



Wochenkurse und Einzelunterricht (Stand 9.1.2012)

Wöchentlicher Gruppenunterricht*

Montags	19:00–20:00	Yoga Erwachsene
Dienstags	18:45–20:00	Yoga Erwachsene in Attendorn, Praxis für Krankengymnastik Sandra Stumpf
Mittwochs	19:00–20:00	Yoga Erwachsene
Donnerstags	09:00–10:00	Yoga Erwachsene

* Wochenkurse über 7-12 Wochen, während der Schulzeit, à 10 Euro je Stunde. Anmeldung erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke/Handtuch

Termine zum Kennenlernen (Drop in) können telefonisch vereinbart werden.

Einzelunterricht und individuelle Termine auf Anfrage

Für Menschen, die lieber alleine üben, oder zu anderen Zeiten, eventuell häufiger und/oder kürzer üben möchten, oder beispielsweise eine bestimmte Zielsetzung haben, für die bietet sich der Einzelunterricht an. Im Einzelunterricht wird ein Yogaprogramm entwickelt, das den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen gerecht wird und zu Hause im eigenen Rhythmus geübt wird.

Dies ist für Kinder, Jugendlicher und Erwachsene, in normalen oder schwierigen Lebenssituationen möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Bettina Steinle-Vossbeck
Repetalstrasse 17
57439 Attendorn-Riefinghausen

Tel. 0 27 22 – 87 57
Fax 0 27 22 – 87 58
bettina@steinle-vossbeck.de