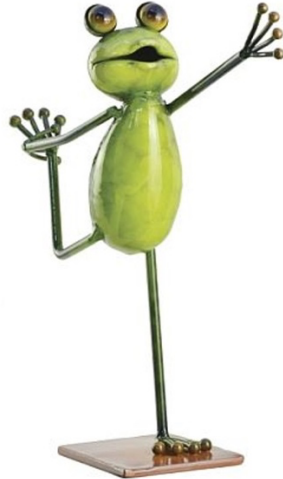


**Yoga–Sonntagsworkshop
Yoga und Kraft – Üben mit leichten Gewichten**

am Sonntag, 29. Januar 2023 von 15:00–17:00 Uhr



- Wir üben mit leichten Gewichten zur Kräftigung der Muskulatur
- Erfahrung der eigenen Kraft und der passenden Herausforderungen
- Dosierung und Abstimmung von angemessener Herausforderung mit einer guten Atemführung
- Freude im Üben in Gemeinschaft
- Erweiterung der eigenen Potentiale

- **WICHTIG:** Bringt bitte je zwei gefüllte Wasserflaschen (PET) á 500 mml mit. Für die Fußgelenke bereite ich leichte Gewichte zum Ankletten für alle vor.

- **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10 in Wiesbaden.

- **Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**
0611 – 20 565 56 - kontakt@nikola-knorr.de

- Die schriftliche oder mündliche Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen kostenfrei gleich aus welchem Grund bis 2 Werktage vorher möglich.

- Kosten: 35,00€, Student:innen, Paare ermäßigt.

- Bitte am Workshoptag möglichst passend mitbringen.