



Yoga

Draußen in der Natur, auf einer Wiese im Obstgarten, bieten wir Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe an. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Finde durch die Einführung in die Yogapraxis zu einer tiefen Atmung. Entdecke Wege zur Entspannung und zur Reduzierung von Stressreaktionen, zu mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit.

Termine 2022:

im Mai:	Samstag, der 7.5.22 um 15h,
im Juni:	Samstag, der 11.6.22 um 15h,
im August:	Sonntag, der 14.8. um 15h,
im September:	Samstag der 10.9. um 15h und Samstag der 24.9. um 15h.

Preis: 20,- Euro/Person

Ort: Im Obstgarten vom Ponyhof Neuholland,
Nassenheider Chaussee 27, 16559 Liebenwalde

Anmeldung: Email: service@ponyhof-neuholland.de

„Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ (Thich Nhat Hanh)