

18:30 Uhr | offene Yogastunde mit Jutta Bernhardt

11.12.2018 Ort: Raum Anton

Diese Gruppe ist offen, hier begegnen sich Anfänger und Fortgeschrittene auf Augenhöhe. Alle eint die Lust auf Yoga!

Juttas Yoga Tipps:

Bringt bitte zur Yogastunde bequeme Anziehsachen warme Socken, etwas zu Trinken und ein freundliches Lächeln mit. Eine Yogamatte, eine Decke und Kissen werden für euch bereit gestellt.

Damit ihr eine angenehme Yogastunde habt, empfehle ich eine Stunde vorher nichts zu essen. Der Magen sollte nur leicht gefüllt sein.

Bitte sagt mit Bescheid, wenn ihr körperliche Einschränkungen oder Probleme habt. Hört auf euch und seid nicht zu ehrgeizig. Übt für euren Körper und nicht dagegen.

Anmeldung bei Jutta Bernhardt:

Tel: 0351 - 802 7652

Mail: jutta@yoga-bernhardt.de

weitere Informationen:

[Homepage von Jutta Bernhardt](#)



