

Yoga & Talk

(mit Rona und Janine)



Für Wen? Und was passiert da?

Offen für alle jeden Alters, die sich auf 30 Minuten Yoga plus ein paar Gedanken zu sich und ihrem Glauben einlassen wollen. Es muss niemand besonders beweglich sein!

Ablauf: Ein paar einleitende Gedanken, danach 30 Minuten angeleitetes Yoga

Zeit, Ort, Kosten

An folgenden **Terminen:** 05.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., **jeweils 18 Uhr** (ca. 40 Minuten insg.)

Kosten: 20 Euro wenn ihr direkt alle 6 Termine bezahlt und wahrnehmen möchtet, ansonsten 5 Euro pro Termin.

Mitzubringen in bar, eine Voranmeldung wäre schön, ist aber nicht nötig, ihr könnt euch auch spontan entscheiden!

Ort: Christuskirche Nordwalde, Bispingallee 31

Was ist noch wichtig:

Bitte nach Möglichkeit eine Matte oder Decke mitbringen, eine weitere Decke wäre gut.
Bequeme Kleidung und dicke Socken

Fragen?

Janine Veit: janine.veit@ekvw.de oder 02573-555