



YOGA im Turnverein Ahlhorn



Kurse im Turnverein Ahlhorn

Ab dem 25.08.2023 freitags:

- 15.00 Uhr Hatha Yoga (Für Anfänger und Fortgeschrittene)
- 16.15 Uhr Stuhl Yoga (vor allem für Menschen mit Einschränkungen in der Mobilität)

In all meinen Yogastunden sind Meditationen und Atemübungen integriert.

Kosten pro Stunde sind 8 Euro plus mtl. 6 Euro Mitgliedsbeitrag für den Turnverein Ahlhorn. Die ersten drei Stunden sind kostenfrei.

Ort: Turnhalle der Grundschule Ahlhorn, Schulstraße 1

Wald Yoga

Samstags um 09.00 Uhr biete ich in unserem privaten Wald Yoga an. In 1,5 Stunden erden wir uns in der Natur, bewegen uns, um unser inneres Feuer zu entfachen und sorgen durch beruhigende Haltungen für Ausgeglichenheit.

13 Euro



Anmelden bitte unter:
Madeleine Beil-Emmermann
0176 24107571 oder
Katrin Borchers-Makulla 0172 8715916

Freitags: Turnhalle der Grundschule Ahlhorn, Schulstraße 1
Samstags: Lether Schulweg.

Weitere Informationen zum Yoga und zu Madeleine Beil-Emmermann unter www.turnverein-ahlhorn.de, www.meyoco.net und bei Instagram [meyoco_](https://www.instagram.com/meyoco_)