



## Online-Yoga-Kurs

Seit dem 16. März sind aufgrund der Corona-Pandemie alle öffentlichen Yogakurse gestrichen. Gleichzeitig sind Yoga und Meditation jetzt so wichtig!

Im Online-Yoga-Kurs bekommst du wöchentlich eine neue Übungsreihe und eine Meditation sowie ergänzende Erläuterungen und yogischen Input. So kommst du gut durch diese Zeit. Auch wenn wir es (noch) nicht begreifen können, diese Zeit des Stillstands und Rückzugs birgt ungeahnte Möglichkeiten und Wachstum!

Du möchtest am Online-Yoga-Kurs teilnehmen?

**Dann schicke mir eine Nachricht an: [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)**

Ich nehme dich im E-Mail-Verteiler „Online-Yoga-Kurs“ auf und du bekommst wöchentlich Übungen und eine Meditation plus Erklärung und weitere Tipps. Bei Fragen zu den Übungen stehe ich dir zur Verfügung!

**Kursbeginn: 30.03.2020, Einstieg jederzeit möglich**

**Abrechnung: Zehnerkarte, Gültigkeit 10 Wochen**

Invest pro Yogawoche: 10 - 18 € (eigenes Ermessen). Dementsprechend errechnet sich die Gebühr für die Zehnerkarte. Die Gebühr ist vor Kursbeginn per Überweisung zu entrichten. Die Bankverbindung bekommst du bei Kursanmeldung.

Ich freue mich auf den ersten Online-Yoga-Kurs bei YOGA Hamminkeln.

WAHE GURU!

Stefanie Legeland