

Willkommen ...
im neuen Yoga Studio
in Wiesbaden Igstadt!



www.yoga-quartier.de
yoga-quartier@gmx.de
+49(0) 171 7985238
+49(0) 171 9301077
Nordenstadter Str. 36
65207 Wiesbaden
Igstadt

Eröffnungstag
Sonntag 27.01.2019
10:00 - 18:30 Uhr

YOGA QUARTIER



Kurse

Personal Training

Thai Yoga Körperarbeit

Yoga für Reiter

Yoga für Schwangere

Workshops | Retreat

www.yoga-quartier.de
yoga-quartier@gmx.de
+49(0) 171 7985238
+49(0) 171 9301077
Nordenstadter Str. 36
65207 Wiesbaden
Igstadt

Wir, Christine und Lisa, laden Dich an unserem Eröffnungstag zu einem kostenfreien und vielfältigen Programm ein:

YOGA FÜR ALLE 10:15 | 11:45 | 15:15 | 16:45 Uhr
THAI YOGA KÖRPERARBEIT 4x ab 11:45 | 4x ab 16:45 Uhr
VORTRAG 10:30 Uhr „Der Atem als Stressprophylaxe“
VORTRAG 13:30 Uhr „Ein zufriedenes Gehirn macht glücklich“
VORTRAG 14:15 Uhr „Achtsamkeit für ein bewusstes Leben“
VORTRAG 15:30 Uhr „Resilienz: Die Welle reiten statt untergehen“

Am besten du meldest dich vorher telefonisch oder per Email an, damit dir ein Platz sicher ist. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Während dieser Zeit ist Raum für deine Fragen und Wünsche. Schau vorbei – wir freuen uns auf deinen Besuch!

