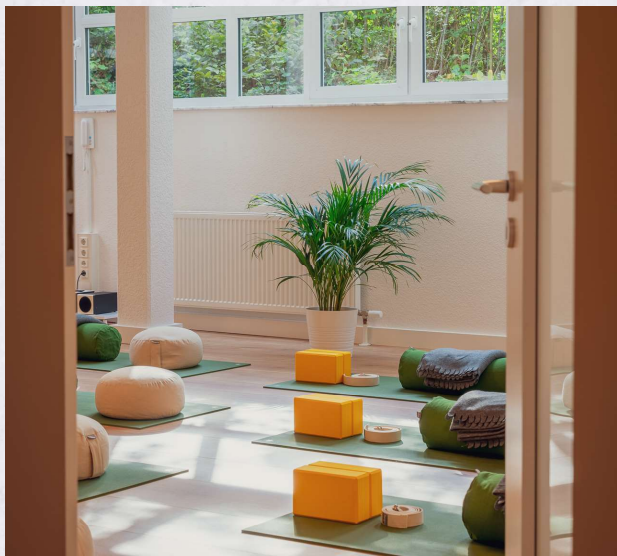


WILLKOMMEN ...

# TAG DER OFFENEN TÜR YOGASTUDIO IGSTADT!



**Sonntag**  
**10.11.2019**  
**10-17 Uhr**

Nordenstadter Str. 36  
65207 Wiesbaden

**10% auf 10er Karten.**  
**Nur an diesem Tag**  
**& nur im Studio.**

**Wir, Christine & Lisa, laden  
Dich zu einem kostenfreien &  
vielfältigen Programm ein.  
Für das leibliche Wohl ist  
gesorgt.  
Während dieser Zeit ist Raum  
für deine Fragen & Wünsche.**

**Schau vorbei – wir freuen uns  
auf deinen Besuch!**

## Angebot Christine

**Kurse | Personal Training |  
Mama Baby Yoga |  
Kinderyoga | Yoga Retreat  
Thai Yoga Körperarbeit |  
Workshops in Theorie &  
Praxis für Hüfte, Füße,  
Nacken & Schulter,  
Beckenboden**

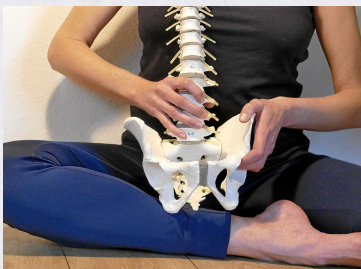
**Weitere Informationen:  
[yoga-quartier.de](http://yoga-quartier.de)**

## Angebot Lisa

**Kurse - Vinyasa, Hatha,  
Achtsamskeit | Personal  
Training | Coaching |  
Körperorientierte  
Psychotherapie |  
Workshops**

**Weitere Informationen:  
[ZEBRA-wiesbaden.de](http://ZEBRA-wiesbaden.de)**

# PROGRAMM AM SONNTAG 10.11.2019



BEGRÜßUNG	10:00 Uhr
YOGA FÜR ALLE	10:15   15:30 Uhr
HOUSE DANCE Kinder 9 - 13 Jahre	11:45 Uhr
EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION	14:30 Uhr
IMPULS „Gesund durch Atmen“	10:30 Uhr
INFOVERANSTALTUNG „Jahresgruppe Resilienz“	11:45 Uhr
INFOVERANSTALTUNG „Jahresgruppe Wohlbefinden selbst steuern“	13:15 Uhr
THAI YOGA KÖRPERARBEIT "Sei stiller Beobachter"	14:30 Uhr
KURZWORKSHOP "Entspannte & bewegliche Hüfte"	15:15 Uhr

Damit Dir ein Mattenplatz sicher ist, melde Dich bitte für "Yoga für alle", Meditation & House Dance an. Alles andere ohne Anmeldung.

## ANMELDUNG

[www.yoga-igstadt.de](http://www.yoga-igstadt.de)  
[info@yoga-igstadt.de](mailto:info@yoga-igstadt.de)

Christine 0171 7985238  
Lisa 0171 9301077