



AFTER WORK - YOGA

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir zu unserer schönen kostenlosen
Veranstaltungsreihe ein.

„After Work-Yoga“ – 75 Minuten Auszeit vom Alltag“

**Jeden zweiten Dienstag um 17.15 Uhr
(22.10, 5.11., 19.11. und 3.12.2019)**

im

Seminarzentrum der Max-Brauer-Allee 133

Mitzubringen ist bequeme Sportkleidung.

Was ist Vinyasa-Yoga?

Die entspannende und energiebringende Yoga-Form, auch Power-Yoga genannt, synchronisiert einfache Bewegungsabfolgen mit unserer Atmung. Eine wunderbare Einheit aus fließenden, aufeinander abgestimmten „Asanas“ (Bewegungsübungen) für Takt, Timing, Haltung mentalen Fokus – das perfekte Werkzeug für körperliche und psychische Balance mit Yogalehrerin & Physiotherapeutin Hilde Schürmeyer.

Anmeldung: DRK-Schwwesternschaft Hamburg e.V.
Frau Maike Fobbe-Maeke | Tel.: 040 - 81 90 07-18
E-mail: fobbe-maeke@schwwesternschaft-hamburg.drk.de