



AUFATMEN UND SEIN

YOGA-TAG
So, 19.5.19
mit Maren Schulz
von yogamare.de von
Sylt
10-19Uhr in Nunningen
Sabelmattstrasse, 4208
Nunningen



Ablauf:

- | | |
|----------------|--|
| 10.00-13:00Uhr | Meditation, Atem- & Körperübungen im Vereinslokal des Turnvereins |
| 13.00-15.00 | gemeinsame Mittagspause an der Bretzwilerstr.9, mit Kässeli für Unkostenbeitrag (bitte Unverträglichkeiten bei Anmeldung melden) |
| 15.00-16:00Uhr | Geh- & Naturmeditationen in schöner Umgebung |
| 16.00-16:30Uhr | Teepause |
| 16:30-19:00Uhr | Yin-Yoga, Massagen, Entspannung & Abschlusskreis |

Anmeldung:

verbindlich bei Michelle Brenner-Egli 079 637 20 84, Beitrag 150 Fr.-

Mitnehmen:

Bequeme, warme Kleidung für drinnen, dem Wetter angepasste Kleidung für den Naturteil im Freien, Wasserflasche, Matte und 2 Decken, wer will eine Augenbedeckung

Maren Schulz ist hauptberuflich Yogalehrerin und Körpertherapeutin seit 1999, seit 2008 auf Sylt. Sie unterrichtet freud- und humorvoll spirituelles, therapeutisch und verbindend wirkendes Yoga, von dem Einsteiger und Erfahrene profitieren. Vom 24.3.-24.5.19 ist ihre Arbeit unter dem Blog vlowing.com sowie auf facebook *Yogamare Sylt* zu verfolgen. (WhatsApp Nr. von Maren +49 178 5831538)

