



# Yoga für Einsteiger

2.5h Workshop

mit Sabine J

.....  
**Du hast noch nie Yoga gemacht oder möchtest wieder sanft einsteigen?**

Dann starte mit unserem Yoga für Einsteiger – 2.5h Workshop und erlerne die Yoga Basics in angenehmer Atmosphäre und unter professioneller Anleitung.

.....  
**Samstag, 23.10.21, 10:00 – 12:30 Uhr**

.....  
**Du lernst klassische Asanas (Yogaübungen), Sonnengrüße, Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama), Vorwärts- und Rückwärtsbeugen sowie Hüftöffner.**



Auch beschäftigen wir uns mit der Frage **Was ist Yoga?**

Nach diesem Workshop wirst du in der Lage sein, an fast allen Yogaklassen, die wir in unserem offenen Kursplan anbieten, teilzunehmen.

**Gebühr: 35,-€, inkl. 1 Yogaklasse** deiner Wahl, einzulösen innerhalb zwei Wochen nach dem Workshop  
**Für divali Abo- oder Kartenbesitzer: 25,-€**

**Anmeldung erforderlich** unter [info@divali-yoga.de](mailto:info@divali-yoga.de) oder direkt im Studio.

divali Yoga  
Katrin Jungmann  
Heinrich-Lemberg-Str. 19a  
45472 Mülheim an der Ruhr

Sparkasse Mülheim an der Ruhr  
IBAN DE44 3625 0000 0175 1303 81  
BIC SPMHDE33XXX  
St.-Nr. 120/5130/2965

0177 – 759 48 48  
[info@divali-yoga.de](mailto:info@divali-yoga.de)  
[divali-yoga.de](https://www.facebook.com/divaliyoga)  
[facebook.com/divaliyoga](https://www.facebook.com/divaliyoga)