

# HATHA YOGA

für Anfänger und  
Wiedereinsteiger

Brahmara Yoga  
Sabine Ritzrow





Nimm Dir 90 Minuten ganz bewusst Zeit für Dich, Deinen Körper und Deinen Geist. Übe achtsam für mehr Stabilität, Dehnung, Kräftigung und Leichtigkeit. Finde mit Atemtechniken, Energieübungen und einfachen Meditationen Dein inneres Gleichgewicht und gewinne mehr Gelassenheit im Alltag.

wann? ab 05.09.2023 jeden Dienstag  
von 20 – 21.30 Uhr

wo? Gemeinschaftshaus / kleiner  
Saal in Betziesdorf, Im Lorenz

EUR 140,- / 10er Karte (gültig 12 Wochen)

Info und Anmeldung unter:

[s.ritzrow@web.de](mailto:s.ritzrow@web.de)

mobil: 0176 24819956

Ich freue mich auf Dich!

