

Leicht Abnehmen

Was der Verdauung gut tut...

Ein Yoga-Kurs zur Stärkung der Körpermitte



In diesem Yoga-Kurs werden spezielle Übungsreihen für **Magen, Leber, Nieren, Darm, Stoffwechsel, Atmung und das Immunsystem** ausgeführt. Eine tiefe **Entspannung** unterstützt die Regeneration. Eine **Meditation** zum Abschluss hilft den **Geist zu beruhigen** und auszurichten.

Dieses Yoga-Programm eignet sich auch hervorragend für: eine beständige **Gewichtsreduktion, Stressabbau, Immunstärkung und Ausdauer.**

Angebot: Ein Mini-Kurs von **3 Einheiten für 33,00 €**

(einmalig, danach Einstieg in einen fortlaufenden Yoga-Kurs möglich)

In den Schulferien findet kein Yoga-Unterricht statt.

Dienstags: 18:30 – 20:00 Uhr
20:10 – 21:35 Uhr

KiGa Glückskinder
Hundspolweg 33, Willich

Mittwochs: 18:30 – 20:00 Uhr
20:10 – 21:35 Uhr

Gemeinschaftspraxis
Buddestraße 71,
Krefeld Oppum

Leitung:

Felicja Faustyna, Yoga Lehrerin,
unterrichtet Yoga seit 1998
Buchautorin und Verlegerin

Info und Anmeldung:

Tel. **0152 527 507 88** - ich rufe auch gerne zurück

post@ff-yoga.de

www.ff-yoga.de



www.miri-piri-verlag.de