

Erstklassiger Yogaunterricht,
der fördert, fordert
und Freude macht.

Yoga-Kurse bei FF-Yoga stand 2016.10

Eine **Yoga-Unterrichtsstunde** dauert 90 Minuten und besteht aus:

- 3 bis 5 Min. Einführung,
- 10 bis 20 Min. Aufwärmen,
- 40 bis 55 Min. Körper- und Atemübungen,
- 10 Min. tiefer Entspannung
- und 3 bis 11 Min. Meditation.

Bei 60 Min./75 Min. Unterricht sind die Zeiten entsprechend gekürzt.

Durch die **kreative Abfolge** der Yogastunde bleibt der Unterricht immer wieder aufs Neue **fordernd** und **abwechslungsreich**.

☺ Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs.

Der Einstieg in einen laufenden Yoga-Kurs ist jederzeit möglich (wenn freie Plätze vorhanden sind) - Der Beitrag wird dann anteilig berechnet. Bitte anfragen.

dienstags Ort: KiGa "Glückskinder" Hundspohlweg 33, 47877 **Willich Münchheide**

Yin + Kundalini Yoga **18:30 – 20:00 Uhr** auch für Schwangere geeignet

Yin + Kundalini Yoga **20:10 – 21:40 Uhr**

mittwochs Ort: Gemeinschaftspraxis Buddestr. 71, 47802 **Krefeld Oppum**

Yin + Kundalini Yoga **12:30 – 13:45 Uhr**

Yin + Kundalini Yoga **18:30 – 20:00 Uhr**

Yin + Kundalini Yoga **20:10 – 21:40 Uhr**

Während der gesetzlichen Feiertagen und Schulferien finden keine Yoga-Kurse statt.

FF-Yoga

Felicja Faustyna, Yoga Lehrerin, unterrichtet Yoga seit 1998

Vorträge / Kurse / Workshops / privater Unterricht / Coaching / Augentraining

Yoga: (Kundalini-, Business-, Schreibtisch-, Hormon-, Schwangeren- und Kinder-Yoga)

Mobil 0152 52750788, post@ff-yoga.de, www.ff-yoga.de