



Yoga auf dem historischen Moorhof Augustendorf

Wann: Samstag, den 06. Juli 2024

9 Uhr Yoga für Erwachsene (75 Minuten)

Kosten 18 Euro (Vorkasse)

10:45 Uhr FamilienYoga (60 Minuten)

Kosten 16 Euro (Vorkasse)

Wo? Historischer Moorhof, Augustendorf 11, 27442 Gnarrenburg

Im Sommer gibt es ein ganz besonderes Angebot in der schönen Moormetropole.

Vor historischer Kulisse verbinden wir uns mit der Natur und der wunderbaren Energie dieses Ortes. Die Yogaeinheit führt Dich ins Spüren und Erleben der elementaren Kräfte in Dir. Erfahre Erdung, Weite, Geschmeidigkeit und Kraft. Dein Atem trägt Dich durch die vitalisierenden und aktivierenden Übungen.

Beim **Familienyoga** können Eltern und Kinder einmal gemeinsam entspannen und etwas Gutes für eine starke Eltern-Kind-Beziehung tun. Eltern-Kind-Yoga ist besonders geeignet für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren. Selbstverständlich können auch Alleinerziehende mit ihren Kindern oder andere Familienangehörige und Bezugspersonen der Kinder (z.B. Oma, Opa, Paten etc.) diese gemeinsame Yogastunde buchen.

Es sind sowohl Anfänger als auch Yoga-Erfahrene herzlich willkommen. Im Anschluss kann das Museum besichtigt werden (Eintritt ist im Preis enthalten). Bei Regenwetter finden die Yogaeinheiten ggf. im Yogastudio in Kuhstedt statt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Fragen sprich uns gerne an.
Anmeldeschluss ist der 26.06.2024.

Herzliche Grüße Miriam Lütjen und Stephanie Schriefer

Anmeldung bei Miriam Lütjen, info@yoga-schule-miriam-luetjen.de, Tel. 0173/2420195