

YOGA

im TARAB

Yoga zum Start in den Tag

mittwochs von 8.30 bis 10.00 Uhr (plus Teerunde)

Yoga zum Start ins Wochenende

freitags von 17.15 bis 19.15 Uhr (inkl. Teerunde)

Wir orientieren uns an einer klassischen Übungsfolge, die aus einer Anfangsentspannung, dem Sonnengruß, Körper- & Atemübungen und einer Tiefenentspannung besteht.

Der Unterricht wird ergänzt durch geführte Meditationen und Mantragesang.

im TARAB in Heidelberg, Bergheimer Str. 80

mit Sandra Bicker, Yogalehrerin (BYV)
oder Sonia Staudt, Yogalehrerin



Sandra Bicker

Preisinfo und Anmeldung

Der komplette Kurs (10 Termine) kostet 105 € (ermäßigt 92 €). Belegung von einzelnen Terminen ist zu 12,50 € je Termin möglich.

Schriftliche Anmeldung bitte an

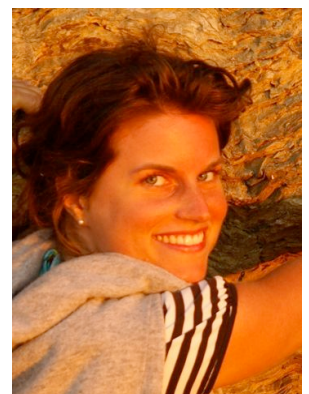
TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz

Bergheimer Str. 80, 69115 Heidelberg

Tel: 06221/6394679, Mobil: 0176/23259890

Mail: BambiSahab@gmx.de

www.tarab-online.de



Sonia Staudt