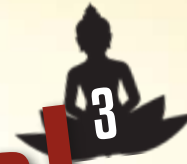


Walddorfer SV



Hamburg



Yoga-Special

9. November 2019
10:30 bis 16:15 Uhr

Power Yoga
Faszien Yoga
Yin Yoga
Herbst Flow
Männer Yoga
Kinder Yoga
Core Yoga
Yoga Nidra
Mediation

Vorverkauf ab
1. Oktober 2019

Einlass ab 10 Uhr im Sportforum
VVK 8 € / Tageskasse 10 € / Kinder Yoga frei

Inspirierendes Yoga zum Kennenlernen, Verwöhnen und Vertiefen

Zeit	Gym 2	Gym 3	Gym 1
10:30 – 11:45 Uhr	Vinyasa Flow ** Atem und Bewegung im Fluß	Power Yoga * Voller Energie in den Tag	
12:00 – 13:15 Uhr	Yoga Nidra * Entspannung pur	Herbst Flow ** Kraftvoll erdend	Kinder Yoga 8 – 13 Jahre
13:30 – 14:45 Uhr	Yin Yoga mit Klangreise * Im Inneren berührend	Core Yoga * Für eine starke Körpermitte	Männer Yoga Ruhig und kraftvoll
15:00 – 16:15 Uhr	Meditation * Einsicht in sich selbst	Faszien Yoga ** Dynamisch mit Shiatsu Elementen	

In unserem Foyer: Auftanken mit Tee, klönen, sich stärken mit Fingerfood

* = Alle

** = Fortgeschrittene



U1 - Volksdorf: 2 min. Fußweg



Haltestelle Halenreihe: Vor der Tür



Haltestelle U-Volksdorf: 2 min. Fußweg



150 kostenlose Parkplätze

Walddörfer SV



Walddörfer Sportverein von 1924 e.V.

Halenreihe 32-34

22359 Hamburg

040 / 64 50 62 -0

studio.walddoerfer-sv.de