

## Erwachsenenschule Ellmau

### Sommerprogramm 2017

#### Juli / August

### YOGA

#### **Kursort für das nachstehende Yoga-Programm:**

Volksschule Ellmau / kleiner Turnsaal bzw. Kindergarten / Bewegungsraum

**Kosten:** einzelne Einheit € 13,00 / 5er-Block € 55,00 / 10er-Block € 99,00

**Kursdauer:** jeweils ca. 90 Min.

#### **YinYoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**

mit Eva

**Montag, 18.30 Uhr**

Den Tag harmonisch ausklingen lassen und dabei den Körper bewusst wahrnehmen und erspüren... YinYoga bietet die ideale Möglichkeit dafür. Lass dich ein auf einen angenehmen Wochenstart.

#### **Yoga-Variationen**

mit Bärbl

**Mittwoch, 18.30 Uhr**

Lass dich überraschen von der Vielfalt der Möglichkeiten, wie sich Yoga anfühlen kann... Eine angenehm entspannende und dennoch kräftigende Einheit.

#### **Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene**

mit Fini

**Freitag, 8.00 Uhr - im kleinen Turnsaal / Volksschule Ellmau**

Für Frühaufsteher ... Mit Achtsamkeit den Körper erspüren, kräftigen, dehnen und gleichzeitig die Flut der Gedanken beruhigen. Ein wohltuender Start in den Tag und in ein entspanntes Wochenende!