

Mit

# HATHA-YOGA

ins Wochenende starten

Du möchtest deinen Körper bewegen, den Geist zur Ruhe bringen und dann entspannt ins Wochenende starten?

Meine Sessions sind achtsam und sanft, aber durchaus kraftvoll. Im Hatha Yoga verweilen wir ein klein wenig länger in den Haltungen, um in uns und unseren Körper hineinzuspüren.

**16.05./23.05./06.06./13.06. und 20.06.2025**  
**von 9:00 bis 10:00 Uhr**

mit etwas  
**Yogaerfahrung**

Mitglieder des  
DAO-MKK e.V. 60€

**Ausgleich**  
**75€**



5 Termine zum Kennenlernen  
bei Interesse kann der Kurs  
fortgesetzt werden

**Wo? DAO MKK**  
**Zum Wartturm 5**  
**Gelnhausen**

**[www.nicoleadrian.de](http://www.nicoleadrian.de)**