



Yoga Sonntag

in Melgerhausen

www.gesundheitssport-melungen.de

Unsere Yoga-Workshops
im Nov./Dez 2021
immer sonntags
von 16.00 bis 17.15 Uhr

07.11.2021	RÜCKEN fit & entspannt mit René
14.11.2021	Sanftes YOGA mit Astrid
21.11.2021	YOGA 360° mit Pamela
28.11.2021	PILATES meets YOGA mit Ina-Karla
05.12.2021	Vinyasa power YOGA mit Jutta
12.12.2021	YOGA Flow & relax mit Evelyn
19.12.2021	Sonnengruß zum Advent mit Alexandra

Info & Kontakt: 0160/97582575

Mit dem Yoga Sonntag
möchten wir uns bei
allen Kunden für ihre
Treue bedanken.

Komm vorbei und bring
Deine Familie,
Deine/n Partner/in oder
Deine/n Freund/in mit.

Wir freuen uns auf
Dich und Deine/n
Lieblingsmenschen!

Papa, Mama, bester
Freund, beste Freundin,
liebe/n Nachbarn/in,
netteste Kollegen/in ...

Die verbindliche Anmeldung
erfolgt durch eine Spende
auf unser Vereinskonto.

Yin Yoga I · Yin Yoga II · Vinyasa Yoga · Hatha Yoga
Yoga für Senioren · Family Yoga · Power Yoga · Yoga 360°

Yoga Sonntag in der Alten Schule Melgershausen

Zum Lochfeld 8 (ehem. DGH), 34587 Felsberg-Melgershausen

Während der Monate November und Dezember 2021
bieten wir jeden Sonntag einen Yoga-Workshop an.
Mitmachen kann jeder, der Interesse hat sich zu bewe-
gen, zu entspannen und Yoga in seinen verschiedenen
Formen kennen zu lernen.

Unsere Yoga-Workshops bieten wir unseren Mitgliedern
und Kunden, aber auch allen, die noch nicht mit uns
aktiv sind, an.

Egal ob sportlich, beweglich, erfahren oder unerfahren,
wir zeigen Euch zahlreiche Asanas, sprich Yogaübungen
und die dazugehörigen Pranayama, sprich Atemtechniken.

Mitzubringen sind:

bequeme, warme Sportkleidung, euren Mund-Nasen-
Schutz beim Kommen und Gehen sowie eine leichte
Decke für die Entspannung. In unserem Sportverein
gilt die 3G-Regel.

Sportwissenschaftlerin M.A.
& Physiotherapeutin
Ina-Karla Reuß & Yoga-Team

telefon 05661 52 55 2
mobil 0160 975 82 575

Wir haben alles andere bereits für Euch vorbereitet:

Großer Gymnastiksaal mit ganz viel Yoga-Zubehör für Euch!

Yoga Matten für alle · Yoga-Kissen · Yoga-Bolster ·
Yoga-Gürtel · Yoga-Entspannungsmusik · Yoga-Feeling ·
Lavendel-Kissen · Yoga-Klangschale · Yoga-Tee
und eine/n Yogalehrer/in für Euch.

Verbindliche Anmeldung:

Wir freuen uns auf Euer Kommen und bitten Euch, aufgrund
der begrenzten Teilnehmerzahl, um eine vorherige Spende
in Höhe von 11,00 € pro Person auf das Konto unsers Sport-
vereines unter Angabe eures Namens und des/der von Euch
gewünschten Yoga-Termine.

Rehabilitationssportverein Melsungen-Felsberg
IBAN: DE56 5205 2154 0030 3579 17

healthandmotion@yahoo.de
www.gesundheitssport-melsungen.de