

**Nächster  
Start am  
18.03.2020**



## **YOGA für Frauen**

### **am Abend**

**Hallo, ich bin Marianne Velde und hier kommt Dein Nachbarschaftsyoga!** Du bist Mutter und sehnst Dich nach einer wöchentlichen Auszeit vom Alltag, wolltest schon lange Mal etwas für Dich tun und hast vielleicht schon mal überlegt mit Yoga zu beginnen? Ein Yogastudio ist jedoch nicht so ganz Deine Sache oder ist einfach zu weit weg? Dann bist Du genau richtig bei mir!

Ich unterrichte einen Mix aus **Hatha Yoga** (eher statische Asanas) und **Vinyasa Flow** (bewegte Asanas, die fließend ineinander übergehen), bodenständig und mit viel Herz für Einsteiger bis Yogaerfahrene. Atemübungen und kleine Meditationen runden jede Stunde ab und sorgen für mehr Ruhe im Kopf. Außerdem gibt es in meinen Stunden immer viel zu lachen und genügend Zeit für Entspannung.

Freu Dich auf ein besseres Körpergefühl durch eine sanfte Kräftigung und Steigerung der Beweglichkeit. Freu Dich auf Yoga für Dich im nachbarschaftlichen Umfeld, eine echte Alternative zum Yogastudio in der Stadt. Melde Dich gleich an, die Plätze sind limitiert. Ich freu mich, wenn Du dabei bist!

**Fragen an:** [marianne@flamingheart-yoga.com](mailto:marianne@flamingheart-yoga.com)

**Anmeldung bei:** Katharina Ockert, E-Mail: [leitung@gaisenhaus.de](mailto:leitung@gaisenhaus.de)

**Kosten:** 120 Euro für einen Block mit 8 Terminen

**Beginn:** Mittwoch 18.03.2020 **Ende:** 13.05.2020

**Uhrzeit:** mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr



**Wann:**

**8 x wöchentlich  
immer mittwochs  
19:30 - 21:00 Uhr**

**Beginn:**

**Mi 18.03.20**

**Wo:**

**Hornbergstr. 99**

**Anmeldung  
erforderlich**

**Teilnahmegebühr:  
120 Euro für  
8 Termine**

**STADTTEIL- UND  
FAMILIENZENTRUM  
GAISENHAUS**

Hornbergstr. 107 und  
Schurwaldstr. 42  
70188 Stuttgart

[www.gaisenhaus.de](http://www.gaisenhaus.de)

Tel. 0711 9123 5427  
Mob. 0176 2066 1552