



MANUYOGA

Energie für Körper, Geist & Seele

MANUYOGA – Wege der Achtsamkeit

Kursort: Kapfenburgstr. 40 a, 70469 S-Feuerbach

Yoga-Angebote Januar-April 2021

SCHNUPPERSTUNDEN

Mittwoch 13.01.2021 18.00 oder 20.00 Uhr
Kosten je 90 Min./15 €

MANUYOGA-KURSE

Zeitraum: 19.01. - 25.03.2021
Kursgebühr: 10 x 90 Min. 160 €

***DIESE KURSE WERDEN ALS PRÄVENTIONSKURSE
VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.***

Fehlende Unterrichtseinheiten können innerhalb eines
Kurses vor- oder nachgeholt werden.

YOGA-KURSZEITEN

Dienstag

Kurs 1: 17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Kurs 2: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Mittwoch

Kurs 3: 09.00 Uhr - 10.30 Uhr

Kurs 4: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Kurs 5: 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Donnerstag

Kurs 6: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Kurs 7: 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

***EINZELUNTERRICHT, FIRMEN-, BÜRO- und
SCHWANGEREN-YOGA AUF ANFRAGE.***

Weitere Yoga-Angebote:

LU JONG – tibet. Heilyoga nach Tulku Lobsang

HORMONYOGA nach Dina Rodrigues

Kursleitung Manuela Ries Yogalehrerin BDY/EYU

Information und Anmeldung unter:

www.manuyoga.de und info@manuyoga.de • Mobil: 0173.87 65 878

Bezahlung: Die Überweisung der Kursgebühr bitte spätestens zu Kurs-
beginn am 18.01.2021 mit Angabe von Namen, Tag und Kursnummer
auf folgendes Konto:

Manuyoga M. Ries, Deutsche Bank

IBAN DE24 6007 0024 0963 6333 01

DEUTDEDBSTG

MANUYOGA

Live Online-Yoga-Kurse

via Livestream zuhause genießen!



Was es zum Online-Yoga braucht:

- einen ruhigen Platz
 - eine Yogamatte
- ein Kissen und evtl. eine Decke
- eine stabile Internetverbindung
- Computer, Tablet, oder auch ein Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Zum Ablauf:

Die Kurse werden live übertragen, so dass auch Fragen gestellt werden können. So kann trotz social distancing eine gute Begleitung gewährleistet werden. Gerade in der jetzigen Situation ist Yoga hilfreich und dient nicht nur zur Unterstützung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens und der Gesundheit, sondern auch zur Stärkung des Geistes.

Als Neuling zur *Schnupperstunde* bitte ich um ein kurzes Telefonat zur Info, um Details zu besprechen. Bitte zur Anmeldung Name und Telefonnummer angeben oder gleich anrufen.

Information und Anmeldung bei
Kursleitung Manuela Ries Yogalehrerin BDY/EYU
www.manuyoga.de und info@manuyoga.de
Mobil: 0173.87 65 878

Bezahlung zu Kursbeginn auf folgendes Konto:
Manuyoga M. Ries, Deutsche Bank,
IBAN DE24 6007 0024 0963 6333 01 DEUTDEDBSTG