



Sanftes
Wohlfühl-Yoga

Augenblick
Yoga & Klang

Clarissa Köpfer

Studio für Yoga & Klang
Klosterstraße 48
73230 Kirchheim unter Teck
Mobil 0172-7328527
hallo@augenblick.one
www.augenblick.one
@ yoga_und_klang

Beweglich und aktiv bleiben mit Yoga



Mehr
Beweglichkeit



Bewusster
Atem



Entspannung
& innere Ruhe



Stärkeres
Wohlbefinden

- Sanfte Yoga- und Dehnübungen
- Stärkung von Rücken, Gelenken und Gleichgewicht
- Mobilisation für den ganzen Körper
- Atemtechniken für mehr Energie und innere Ruhe
- Entspannung und Meditation für Körper und Geist
- In angenehmer Atmosphäre und in kleiner Gruppe

Für wen ist der Kurs?

Für alle, die sich schonend bewegen, beweglich bleiben und etwas Gutes für sich tun möchten. Ideal auch bei Verspannungen, steifen Gelenken oder nach einer längeren Bewegungspause.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann?

Mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr, 60 Minuten

Die erste
Schnupper-
Stunde ist zum
Kennenlernen.
Ich freue mich
auf Dich.