



Sunday`s Best ab dem 07.06.2020

WO ?: Freiraum ,Nadorsterstr.60 in Oldenburg STUDIO 3

Wann ?: Immer wieder Sonntags von 9:30 Uhr bis 12 Uhr
,oder solange wie wir Zeit haben.
(Außer ich unterrichte im Großen Raum bei Community Yoga)

Was machen wir ? : ganzheitlichen Yoga , unterschiedliche Stunden,
unterschiedlicher Style (Vinyasa, Yin, Hatha, Teile vom Asthanga, Sivananda,
Mantra-Yoga und oder alles gemixt)
Meditation und Pranayama.

Alles sanft und manchmal doch „fordernd“ alles für jeden erreichbar !!!

Auch gerne kurze Talks über Ayurveda, Ernährung und Yoga Philosophie,
oder einfach Themen die Euch bewegen, falls erwünscht.

Alles im kleinem Rahmen !!! Begrenzte Teilnehmerzahl 3 bis max. 8

Kosten : Keinen Vertrag ! Wer kommt bezahlt 18€ für 150 Minuten .
Anmeldung : Whats App 0176-19268006 oder manfred.vogel64@gmail.com