



Teenie-Yoga

**für Mädchen von 14 - 18 Jahre
beim ESV München-Ost**

ab 10.01.2019

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (außer Schulferien)

Ort: **Mittelschule am Echardinger Grünstreifen**
Innsbrucker Ring 75, 81673 München (Gymnastikhalle)
Treffpunkt für Neulinge vor gelber Eingangstüre beim
Besucherparkplatz um 17.55 Uhr

Übungsleiterin: **Petra Schedlbauer, Yoga-Teacher**

Kursgebühren: **€ 50,00 für Nichtmitglieder** (10er-Karte muss mit
Anmeldung des Kurses bezahlt bzw. überwiesen werden)
Für Vereinsmitglieder Vereinsbeitrag
Eine Probestunde ist kostenfrei!

Du lernst die wichtigsten Yogahaltungen kennen. Mit der Zeit fügen wir einzelne Elemente zu einem Tanz zusammen. Mit stärkenden Yogaübungen und fließenden Bewegungsfolgen kräftigst du Deinen Körper, trainierst Deine Ausdauer und förderst Deine Konzentrationsfähigkeit. Die Partnerübungen mit Gleichaltrigen machen Dir bestimmt Spaß, mit Atemübungen aus dem Yoga lernst Du Möglichkeiten, um dich vor Schulaufgaben etwas zu beruhigen und zum Schluss gehst Du auf eine Entspannungsreise.

Denn auch chillen gehört zum Yoga.

Probiere es aus!

Bitte bringe eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit.

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Baumkirchner Str. 57, 81673 München

Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 4310654 / Fax 6882062

E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de