

# Yoga leben



## Wochenkurse und Einzelunterricht (Stand 1.1.2017)

### **Wöchentlicher Gruppenunterricht\***

Montags	19:00–20:15	Yoga Erwachsene
Dienstags	19:00–20:15	Yoga Erwachsene, in Attendorn
Mittwochs	09:00–10:15	Einsteiger und Ältere, die maß geschneidert üben möchten, in Attendorn
	19:00–20:15	Yoga Erwachsene
Donnerstags	09:00–10:15	Yoga Erwachsene

\* Die Wochenkurse laufen über 8-14 Wochen während der Schulzeit, werden als Kurs abgerechnet zu 12 Euro je Teilnahme. Drop in 18 Euro. Anmeldung erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke/Handtuch

Termine zum Kennenlernen (Drop in) können telefonisch vereinbart werden.

### **Einzelunterricht und individuelle Termine auf Anfrage**

Für Menschen, die lieber alleine üben, oder zu anderen Zeiten, eventuell häufiger und/oder kürzer üben möchten, oder beispielsweise eine bestimmte Zielsetzung haben, für die bietet sich der Einzelunterricht an. Im Einzelunterricht wird ein Yogaprogramm entwickelt, das auf die individuellen Bedürfnissen des Einzelnen zugeschnitten und angepasst wird und zu Hause im eigenen Rhythmus geübt wird.

### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

Yogaschule Attendorn  
Bettina Steinle-Vossbeck  
Repetalstrasse 17  
57439 Attendorn

Tel. 02722 8757, 0151 19178870  
bettina@steinle-vossbeck.de  
www.steinle-vossbeck.de