

## Yoga 2023 Wir sind umgezogen



Hallo,

mein Name ist Karen von der Heide, ich bin Fachübungsleiterin für den Reha-Sport im Fachbereich Orthopädie und Fitnesstrainerin.

In meinem Hauptberuf arbeite ich als Notfallsanitäterin im Rettungsdienst.

Wir leben gerade in verrückten Zeiten, dadurch wurde meine Arbeit immer intensiver und hat sich negativ auf meine Gesundheit ausgewirkt. Ich geriet völlig aus dem Gleichgewicht.

Yoga übe ich schon seit Jahren, eher sporadisch, aber im letzten Jahr wurde Yoga mein Weg, meine Mitte wiederzufinden.

Darum habe ich mich entschlossen, Yoga – Trainer – Lizenzen zu erwerben und meine Erfahrung weiterzugeben.

Mein Yoga-Kurs richtet sich an Yoga-Anfänger und Neugierige, die sich in einer Zeit der Überbeanspruchung für kurze Zeit nur mit sich selbst beschäftigen und die Selbstwahrnehmung (wieder) entdecken und schulen möchten.

Der Kurs umfasst 60 Minuten an Dienstag- oder Donnerstagabenden jeweils um 19:00 im **Dörphuus** in **Wittbek**.

## Dies sind die neuen Termine, ein Einstieg ist jederzeit möglich:

Dienstag, 07. März  
Donnerstag, 16. März  
Dienstag, 21. März  
Dienstag, 28. März  
Donnerstag, 06. April (Gründonnerstag)  
Dienstag, 11. April  
Dienstag, 25. April  
Donnerstag, 04. Mai  
Dienstag, 09. Mai  
Dienstag, 16. Mai  
Donnerstag, 25. Mai  
Dienstag, 30. Mai  
Dienstag, 13. Juni  
Donnerstag, 22. Juni  
Dienstag, 27. Juni  
Donnerstag, 06. Juli  
Donnerstag, 13. Juli  
Dienstag, 18. Juli  
Dienstag, 01. August  
Donnerstag, 10. August  
Dienstag, 15. August  
Donnerstag, 24. August  
Donnerstag, 31. August  
Donnerstag, 07. September  
Donnerstag, 14. September  
Donnerstag, 21. September  
Dienstag, 26. September  
Dienstag, 10. Oktober  
Donnerstag, 19. Oktober  
Dienstag, 25. Oktober  
Dienstag, 07. November  
Donnerstag, 16. November  
Dienstag, 21. November  
Donnerstag, 30. November  
Donnerstag, 07. Dezember  
Dienstag, 12. Dezember

1 Einheit liegt bei 16,00 €  
4 Einheiten 60,00 €  
10 Einheiten 130,00 €

Der Kurs findet selbstverständlich unter den aktuellen Hygiene-Regeln statt, die Teilnehmerzahl ist aus diesem Grund auf 8 begrenzt.

Anmeldung direkt bei mir  
unter 0163-2002261