

# Yoga im Advent

...ZEIT FÜR DICH!

Advent und Weihnachten sollen die besinnlichste Zeit des Jahres sein.

Doch zwischen Geschenke kaufen, Wohnung schmücken, Plätzchen backen und Festtagsplanung, werden wir oft vom Vorweihnachtsstress überrollt.

*Have yourself a merry little Christmas...*

*Zeit sich eine Auszeit zu gönnen:*

Yoga bringt dir Entspannung, Ausgeglichenheit und mehr Energie. Die perfekte Pause im Weihnachtsspektakel, um zu entschleunigen und Kraft für die kalte Jahreszeit zu schöpfen.

- Wann:** Am 10., 17. + 24. Dezember 2016 von 9:00 – 10:45 Uhr
- Wo:** Sporthalle Waffensen (Haus in der Worth)
- Für wen:** Beginner, Fortgeschrittene, Sportmuffel oder -liebhaber, Neugierige, Skeptiker
- Kosten:** 9,50 Euro pro Person/ pro Termin

Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Bitte bringt eine Yogamatte und ein Handtuch mit.

**Info & Anmeldung Sina Aukamp**

**0162/2114298**

**sinaaukamp@yahoo.de**



***Sina ist zertifizierte Yogalehrerin und Bloggerin mit einem großen Erfahrungsschatz in den Themenbereichen Körper- und Stressmanagement.***

***Sie ist eine Motivationskünstlerin, genießt bewusst das Leben und liebt es, sich neu zu erfinden. Neugier und positives Denken sind ihr Weg zu mehr Lebensqualität.***

***Ach ja und glücklich sein.***

***ICH WÜNSCHE EUCH EINE  
FROHE WEIHNACHTSZEIT!  
EURE SINA***