

# YogaYoga

Karina Zuchowski Yogalehrerin  
Fax: 030-484989 804  
Mob: 0174-447 6641  
Email: [info@dubist-was-duisst.de](mailto:info@dubist-was-duisst.de)  
Internet: [www.dubist-was-duisst.de](http://www.dubist-was-duisst.de)



**YOGA YOGA** –offener Yoga Kurs  
(Der Kurs beginnt sobald 4 Anmeldungen vorliegen.)  
**Wann:** Montag um 19.00 - 20.30Uhr  
**Wo:** Physiotherapie – Kirstin Priehl, Wildbergstrasse  
36, 13125 Berlin-Buch  
**Preis:** 12,-€ pro Person

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen bestens geeignet. Sie lernen, auf Ihren Atem zu hören und durch die Basis-Übungen des Yoga zu fließen. Ganz allmählich bauen Sie Kraft auf und werden beweglicher. Es wird viel Zeit für Entspannung geben. Auch wenn Sie sich unsportlich, füllig oder zu alt für Yoga fühlen– keine Sorge! Hier sind Sie gut aufgehoben

**Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Sie finden hier in der Praxis Informationsflyer mit meinen Daten. Ich freue mich auf Ihre Email oder Telefonanruf.**

Namastè