

TriYoga® - Center Mainz

Benefiz-Workshop zugunsten des Stadtteiltreffs Gonsenheim 2018

TriYoga - der fließende Yoga-Stil Benefiz-Workshop zugunsten des Stadtteiltreffs Gonsenheim

am Samstag, den 10. November,
von 14 - 17 Uhr
www.stadtteiltreff-gonsenheim.de

TriYoga ist ein wunderschöner Yoga-Stil, bei dem die Wirbelsäule wellenartig bewegt wird und die Haltungen durch fließende Bewegungen miteinander verbunden sind. TriYoga hilft uns, unser Körpergefühl zu verbessern, den gesamten Organismus zu stärken, Zugang zu der eigenen körperlichen und geistigen Kraft zu finden und die Lebensenergie zu erhöhen.

Und: TriYoga macht Freude!

Der Workshop richtet sich an interessierte EinsteigerInnen und vollkommene Yoga-Neulinge, die TriYoga kennenlernen möchten sowie auch an TriYoga-Erfahrene, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Drei Stunden gemeinsames "Fließen" für einen guten Zweck: Der Workshop-Beitrag von Euro 50.- fließt zu 100% an den Stadtteiltreff Gonsenheim.

Yogamatten, -Kissen und Hilfsmittel sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine eigene Decke mitbringen. Im Anschluss an den Workshop sind die TeilnehmerInnen zum gegenseitigen Austausch zu einem Gläschen Tee eingeladen.



Information u. Anmeldung
Angela Gamp-Paritschke
01 72 / 6 57 32 82

angela-gamp@t-online.de
www.triyoga-mainz.de