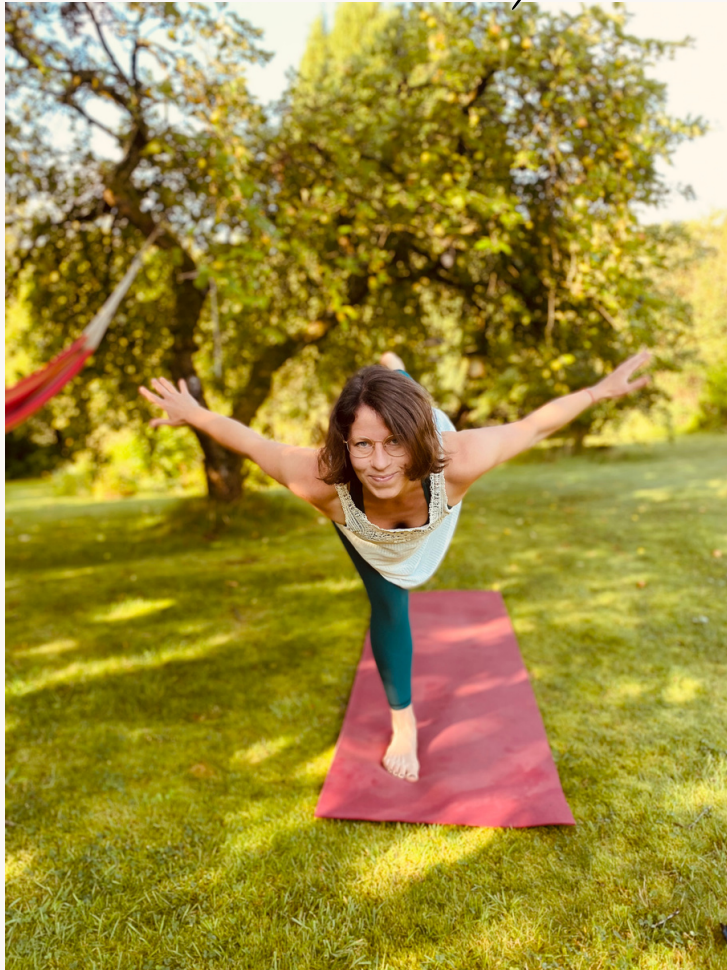


NEUER YOGA KURS BEIM BREKENDORFER TSV MIT SOPHIE



Kraftvoll, fließend, entspannend



**SCHNUPPERSTUNDE: 18.09.2023,
19:00 - 20:30H
KURSSTART: 09.10.2023, 19:00
-20:30H**

Kursstart ab dem 09.10.2023, immer montags von 19:00 - 20:30 Uhr

Kursort: Sportraum im Kindergarten Brekendorf, Schulweg 10, 24811 Brekendorf

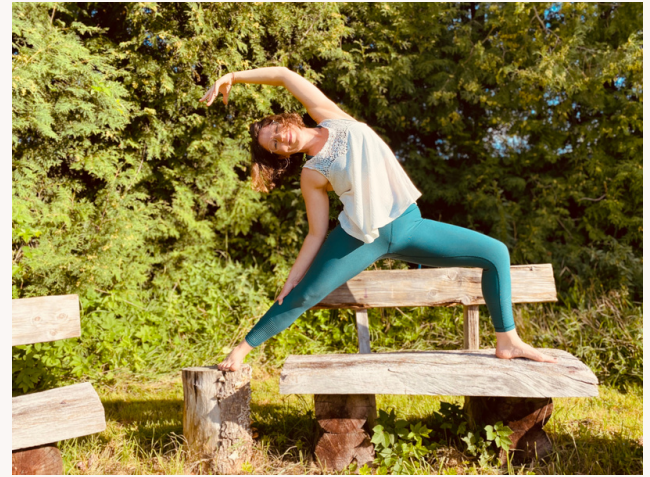
Investition für deine persönliche Yogazeit: 10 Termine für 62,50 Euro, Mitglieder beim TSV

Brekendorf zahlen 45 Euro



Anmeldung und weitere Informationen 015757292532 |
sophie.surmann@gmail.com oder 01622566341 | thorben_voigt@gmx.de

In ihrem ersten Kurs für den Brekendorfer TSV nimmt Euch Sophie mit auf eine Yoga-Reise durch Euren Körper. Wir verbinden Atmung und Bewegung, fließen durch kräftigende Sequenzen, lernen durch verschiedene Yoga-Techniken zu entspannen und bringen uns und unseren Körper sanft in Bewegung. Der Kurs richtet sich an Yoga-Einsteiger, Wiedereinsteiger und auch erfahrene Yogis sind herzlich eingeladen. Die Kursstunden bauen aufeinander auf und jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, sodass der Kurs nur als Paket gebucht werden kann.



Sophie wohnt in Brekendorf, ist Yoga-Lehrerin, Island-Fan, hat in Kiel BWL studiert und sich vor 5 Jahren auf die Reise gemacht Yoga in seiner Vielfalt in ihr Leben zu integrieren:

„Yoga bereichert mein Leben in allen Aspekten. Ob im Umgang mit meinem Islandpferd, meinem Beruf in der kommunalen Digitalisierung für meine Wahlheimat Schleswig-Holstein oder im Kontext aller Themen, die das Leben für uns bereit hält – Yoga ist für alle da! Als körperlicher Ausgleich zum Bürojob, als Ergänzung zu jeglicher Sportart oder um vom gestressten Alltag zu entspannen: Eine Yoga-Stunde vereint all diese Aspekte und bietet einen wissenschaftlich belegten Mehrwert für die physische und psychische Gesunderhaltung. Unabhängig von Geschlecht, Alter und Yoga-Vorerfahrung ist jedelr herzlich willkommen!“

Sophies Yoga-Stil ist dynamisch, fließend und von einer moderner Yoga-Philosophie, die den Alltag bereichert, geprägt.



Anmeldung und weitere Informationen 015757292532 |
sophie.surmann@gmail.com oder 01622566341 | thorben_voigt@gmx.de