



Der Kampfkunst Hu Long e.V. lädt ein zum

kostenlosen Yoga-Probetraining

am Samstag, dem 28.01.2017,
14.00 bis 16.00 Uhr

Den Kopf entspannen - mehr Körpergefühl bekommen.

"Die Übungen meines **Yin und Yang-Yogas** helfen dabei, den Kopf zu entlasten und durch "Fühlen" Körper und Seele zu entspannen. Hierbei hilft es besonders, dass sich in diesem Yoga-Stil **dynamische, kraftvolle Yang-Übungen** mit **weichen Yin-Elementen** abwechseln. Gebunden wird alles durch die **Atmung**, die dabei mit den Bewegungen im Einklang steht!", so die zertifizierte Yoga-Lehrerin **Katalin Blank**.

Ort:

Kampfkunstschule Hu Long

Bahnstraße 243

46147 Oberhausen-Holten

Anmeldung unter 0157/36115667

www.hulong.de

