

# Yoga Basics Kurs

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Yoga und erfährst, wie wohltuend die Übungen für Körper und Geist sind. Erlebe, wie du mehr Klarheit und innere Ruhe findest, Blockaden und Verspannungen lösen und mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringen kannst!

Die regelmäßigen Yogaübungen verbessern deine Kraft und Beweglichkeit. Sie fördern deine Balance – sowohl äußerlich, als auch innerlich und sind ein wunderbarer Start in ein kraftvolles und gesundes neues Jahr!

**Dieser Yoga Basics Kurs ist für 8 Abende konzipiert.**

Falls du deine Yogapraxis danach weiter vertiefen möchtest, besteht die Möglichkeit, den Kurs als regelmäßigen Kurs zu besuchen.

## **8 ABENDE (DIENSTAGS)**

20:00 - 21:00 Uhr von 07.01.25 - 25.02.25 in den Räumen der Ballettschule Evi Ritter, Brennerstr. 48 in Leonberg

**Kursgebühr: Euro 75,-**

## **ANMELDUNG**

Formlos per E-Mail bis 06.01.25 an: [info@ballettschule-evi-ritter.de](mailto:info@ballettschule-evi-ritter.de)

## **KURSLEITUNG**

**Inaam El-Rajab** Die Sportwissenschaftlerin hat in Indien ihre Ausbildung zur Vinyasa Yogalehrerin absolviert und unterrichtet Yoga seit 2024 an der Ballettschule Evi Ritter.