



## Yoga – Sensitive Move & Flow



„Yoga Sensitive Move Flow“ ( @ 2017 Thai Yoga Sensitive Nürnberg)  
ist eine sanfte Yogapraxis, in der die gesunde Ausrichtung im Vordergrund steht.  
Harmonische Bewegungen die sich mit dem Atem verbinden, Muskeln straffen,  
Verspannungen lösen, die Beweglichkeit und Ausgeglichenheit fördern.  
Im Vordergrund stehen abwechselnd die Kräftigung und Dehnung aller Körper-  
bereiche, wobei die Intensität auf die jeweilige Gruppe abgestimmt ist.

Ich freue mich auf euch,  
*eure Michaela*

*Yoga – Ayurveda – Reiki  
Ayurveda Gesundheit & Ernährung  
Psych. Ayurveda Berterin  
Massagen & Kosmetik ( Ayurv.)*

*Ab 15.01.19 – 09.04.19 (10 x) und  
Ab 30.04.19 – 04.06.19 (6 x)  
Nicht in den Ferien  
Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
In der Glogauer Schule*

*Kursgebühr Mitglieder 40,-- € u. 24,-- €  
Kursgebühr Nichtmitglieder 80,-- € u. 48,-- €*

*Anmeldung bei VfL Nürnberg e.V.  
Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg  
Dienstag: 9:00 – 13:00 Uhr, Donnerstag: 13:00 – 18:30 Uhr  
Tel. 0911 890654*