



# Yoga Sonntag

## in Melgerhausen

[www.gesundheitssport-melungen.de](http://www.gesundheitssport-melungen.de)

Unsere Yoga-Workshops  
im Nov./Dez 2021  
immer sonntags  
von 16.00 bis 17.15 Uhr

|            |   |
|------------|---|
| 07.11.2021 | <b>RÜCKEN fit &amp; entspannt</b><br>mit René |
| 14.11.2021 | <b>Sanftes YOGA</b><br>mit Astrid             |
| 21.11.2021 | <b>YOGA 360°</b><br>mit Pamela                |
| 28.11.2021 | <b>PILATES meets YOGA</b><br>mit Ina-Karla    |
| 05.12.2021 | <b>Vinyasa power YOGA</b><br>mit Jutta        |
| 12.12.2021 | <b>YOGA Flow &amp; relax</b><br>mit Evelyn    |
| 19.12.2021 | <b>Sonnengruß zum Advent</b><br>mit Alexandra |

Info & Kontakt: 0160/97582575

Mit dem Yoga Sonntag  
möchten wir uns bei  
allen Kunden für ihre  
Treue bedanken.

Komm vorbei und bring  
Deine Familie,  
Deine/n Partner/in oder  
Deine/n Freund/in mit.

Wir freuen uns auf  
Dich und Deine/n  
Lieblingsmenschen!

Papa, Mama, bester  
Freund, beste Freundin,  
liebe/n Nachbarn/in,  
netteste Kollegen/in ...

Die verbindliche Anmeldung  
erfolgt durch eine Spende  
auf unser Vereinskonto.

Yin Yoga I · Yin Yoga II · Vinyasa Yoga · Hatha Yoga  
Yoga für Senioren · Family Yoga · Power Yoga · Yoga 360°

## Yoga Sonntag in der Alten Schule Melgershausen

Zum Lochfeld 8 (ehem. DGH), 34587 Felsberg-Melgershausen

Während der Monate November und Dezember 2021  
bieten wir jeden Sonntag einen Yoga-Workshop an.  
Mitmachen kann jeder, der Interesse hat sich zu bewe-  
gen, zu entspannen und Yoga in seinen verschiedenen  
Formen kennen zu lernen.

Unsere Yoga-Workshops bieten wir unseren Mitgliedern  
und Kunden, aber auch allen, die noch nicht mit uns  
aktiv sind, an.

Egal ob sportlich, beweglich, erfahren oder unerfahren,  
wir zeigen Euch zahlreiche Asanas, sprich Yogaübungen  
und die dazugehörigen Pranayama, sprich Atemtechniken.

### Mitzubringen sind:

bequeme, warme Sportkleidung, euren Mund-Nasen-  
Schutz beim Kommen und Gehen sowie eine leichte  
Decke für die Entspannung. In unserem Sportverein  
gilt die 3G-Regel.

Sportwissenschaftlerin M.A.  
& Physiotherapeutin  
Ina-Karla Reuß & Yoga-Team

telefon 05661 52 55 2  
mobil 0160 975 82 575

Wir haben alles andere bereits für Euch vorbereitet:

### Großer Gymnastiksaal mit ganz viel Yoga-Zubehör für Euch!

Yoga Matten für alle · Yoga-Kissen · Yoga-Bolster ·  
Yoga-Gürtel · Yoga-Entspannungsmusik · Yoga-Feeling ·  
Lavendel-Kissen · Yoga-Klangschale · Yoga-Tee  
und eine/n Yogalehrer/in für Euch.

### Verbindliche Anmeldung:

Wir freuen uns auf Euer Kommen und bitten Euch, aufgrund  
der begrenzten Teilnehmerzahl, um eine vorherige Spende  
in Höhe von 11,00 € pro Person auf das Konto unsers Sport-  
vereines unter Angabe eures Namens und des/der von Euch  
gewünschten Yoga-Termine.

Rehabilitationssportverein Melsungen-Felsberg  
IBAN: DE56 5205 2154 0030 3579 17

healthandmotion@yahoo.de  
www.gesundheitssport-melsungen.de