



NEU im ESV

Yoga für Karatekas

Als Ergänzung zu unserem Karate-Training veranstalten wir schwerpunkt-
mäßige Yoga-Workshops kombiniert mit einer angeschlossenen Karate-
Einheit.

Diese Workshops dienen zur körperlichen und geistigen Aktivierung, Kräfti-
gung und Entspannung. Einsteiger, Interessierte und Familienmitglieder
sind willkommen!



Trainerin ist

Susanne v.Ciriacy-
Laumann (36),

Dipl.-Betriebswirt und
Yogalehrerin.

Sie lehrt unter anderem an der Sebastian Kneipp Akademie „Yogasana“,
basierend auf der Tradition von B.K.S. Iyengar- ein körperorientiertes
klassisches Hatha Yoga, das sich besonders durch seine Präzision und
Achtsamkeit auszeichnet.

Termine:

Sonntags 9³⁰-11⁰⁰, 25. 6., 24.9., 15.10. 19.11 und 10.12.2017
(ESV- Papinstr. 22, Ballettsaal)

Inhaltliche Rückfragen: Andi Maier unter 0179/2403347 bzw
andimaier@mac.com

Teilnahmegebühr für jede Einheit:

ESV-Karate-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 8€.

Eure Karateabteilung

