



Gemeinsam. Sport. Leben.

# YOGA Workshop

Sonntag 13. Oktober 2019

16 Uhr

In der Gymnastikhalle in Sersheim

Liebe Sport- und Yogafreunde,

mein Name ist Lalu Mathew, ich komme aus Indien und praktiziere schon seit vielen Jahren Yoga. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass bei regelmäßiger Durchführung schon einfache Übungen ausreichen, um unsere Gesundheit und Fitness deutlich zu verbessern und Beweglichkeits- sowie Gelenkbeschwerden vorzubeugen.

Seit einigen Jahren gebe ich Yogakurse in Manali im Himalaya und möchte nun auch gerne in Deutschland unterrichten.

Im Vordergrund meiner Kurse soll die Verbesserung der Beweglichkeit, die Stärkung der Muskulatur aber vor allem auch der Stressabbau sowie Spaß und das „einfach mal zur Ruhe kommen“ stehen.

Den kostenlosen **Workshop**, in der **Gymnastikhalle** möchte ich dazu nutzen, Interessenten für einen fortlaufenden Kurs bzw. regelmäßige Yogastunden kennenzulernen und herauszufinden, was Ihre Ansprüche und Erwartungen sind. Vorkenntnisse sind dabei gerne gesehen aber nicht nötig.

Ich freue mich auf Sie!

Lalu Mathew