

Egal ob du bereits **Yoga** praktiziert hast oder **neu anfängst** – meine Yogastunden sind so gestaltet, dass **jeder seinen Platz** findet.

Ziel ist es, dir zu helfen, **körperliche Fitness, Ausgeglichenheit & innere Ruhe** zu erlangen.

YOGA

Starke Mitte & innere Balance

**IM FAMILIENSTÜTZPUNKT IN
NILKHEIM**

**IMMER DONNERSTAGS
VON 18:00 – 19:15 UHR**



Der **Einstieg** in den **Yogakurs** ist **jederzeit**, auch ohne feste Kursbuchung möglich.

Du kannst gerne einmal eine **Probestunde** besuchen.

Anmeldung unter 0177 / 305 9350
oder fsp.nilkheim@aschaffenburg.de

Yogatrainerin Anika Spahn