

Yoga für kurvige Frauen und Anfängerinnen

!!!Yoga für übergewichtige Frauen und Anfängerinnen!!!

Dieser Kurs ist speziell für dich, wenn du übergewichtig bist oder ganz neu mit Yoga beginnst.
Groß, klein, rund oder kurvig – du bist herzlich willkommen, genau so wie du bist.



Über mich

Mein Name ist Jasna Gibson und seit 2011 bin ich zertifizierte Yogalehrerin nach Yoga Alliance. Mit Leidenschaft teile ich seither die wohltuende Wirkung von Yoga. Die RYS-Zertifikate der Yoga Alliance fördern hochwertigen Unterricht und integrative Yoga-Räume.

Was dich im Kurs erwartet

- Meditation und Atemtechniken – Finde innere Ruhe und Konzentration.
- Entspannung und Flexibilität – Lass los und gewinne neue Beweglichkeit.
- Somatisches Yoga – spüre den Körper von innen heraus und lerne, Spannungen wahrzunehmen und loszulassen, um dich achtsam mit dir selbst zu verbinden.
- Stärke und dehne deine Muskulatur

Durch regelmäßiges Yoga wirst du:

- Dein Körpergefühl verbessern,
- Dich ausgeglichener fühlen,
- Mehr Energie für den Alltag haben

Wann: samstags 9 – 10.30 Uhr / NEUER KURS ab 23.08.25

Wo: TG Halle, Fritz-Erler-Str. Lämmerspiel

Wie viel: Mitglieder 55 € / Nichtmitglieder 80 € für 10 Termine

Kontakt: Tel.: 0157-31493107 oder Email: jasnagib@gmail.com