

# Workshop 912 und 913

## Hatha Yoga

### Jahresausklang und eine Reise in das neue Jahr



In dem Workshop „Jahresausklang“ wird in den Asanas (Körperstellungen) mit Methoden aus dem Coaching eine Selbstreflexion angeboten. Dabei werden Fragen zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gestellt. So kann man einmal nach innen schauen und sich überlegen, auf welchem Weg man noch unterwegs sein möchte.

**Sonntag, 13. Dezember 2015**

- WS 912**      **10:00-13:00 Uhr**  
Mittelstufe bis fordernde Mittelstufe
- WS 913**      **14:00-17:00 Uhr**  
Anfänger bis sanfte Mittelstufe
- Trainerin:** Amela Isic
- Ort:** Fitnessraum im SPORTPUNKT
- Gebühren:** Mitglieder            20,00 Euro  
Nicht-Mitglieder    30,00 Euro

**Bitte melden Sie sich bis Montag, den 07.12.2015, an.**

**FIT ▪ FITTER ▪ FTG Frankfurt**

