

YOGA & MALEN



Sonntag 26.03.2023

11.00 bis 14.00 Uhr

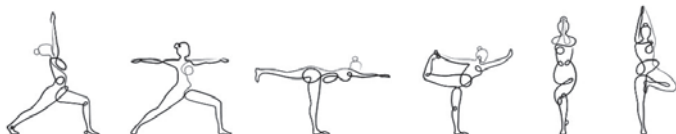
Yoga ist ein Weg um zu sich selbst zu finden. Mit tiefer Entspannung und Bewegung geht das bewusste Atmen einher.

Damit fällt der Einstieg in die intuitive und freie Malerei besonders leicht. Bei sich bleiben und nach Herzenslust ohne Anspruch malen, spielerisch ausprobieren bis sich ganz persönliche Werke entwickeln.

Kosten: 50,- € pro Person |

Ort: 41379 Brüggen, Klosterstr.48
(Fussgängerzone)

YOGA & MALEN



- 45 Min. - einfache Yoga und Atemübungen mit Anne Steinhauser
- 105 Min. - Malen mit Aquarell, Pastell- und Ölkreiden auf farbigen Karton mit Sabine Havers (inkl. Pause)
- 15 Min. - Entspannung Yoga mit Anne Steinhauser

Bitte mitbringen:

Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden

Kissen- und Yoga-Matte, Getränk

Info & Anmeldung Yoga:

A. Steinhauser Tel.: 0176 51 10 77 70



Info & Anmeldung Malen:

S. Havers Tel.: 0172 15 99 467

