

# Energize the morning! Enjoy the day!

Tue Dir etwas Gutes! Starte den Morgen mit Yoga und genieße den Tag. Lade Dich mit frischen Übungen auf um den Tag mit viel Energie und frischer Kraft zu beginnen.

Dienstag und Donnerstag  
Morgen-Yoga 6:00-7:30

Neuer Beginner-Kurs ab 09. Februar 2010  
Dienstag und Donnerstag  
Beginner-Yoga Di 18:00-19:30  
Do 17:45-19:15

1 Klasse dauert 90 Minuten und besteht aus Atemübungen, Körperübungen und Entspannung.

In Bergedorf • Ort der Stille

Hermann Distel Str. 28 • 21029 Hamburg

4 Minuten vom Bahnhof

Ort der Stille - [www.ods-bergedorf.de](http://www.ods-bergedorf.de)

Yoga Sangha [www.yoga-sangha.de](http://www.yoga-sangha.de)

[maik@yoga-sangha.de](mailto:maik@yoga-sangha.de) • 0151 14302852

Yoga in Bergedorf  
Nähe Bahnhof