



Angemessen bewegen & raus in die Natur!

Bewegung ist gut! Noch besser ist es, sich regelmäßig an der frischen Luft und bei Tageslicht zu bewegen. Jeder Mensch verspürt dabei seine eigene Belastungsgrenze. Sie ist abhängig von deiner allgemeinen Verfassung, vom Schlaf, von der Ausgewogenheit deiner Ernährung, vom Wetter und von der Jahreszeit. Manchmal fällt es uns schwer, Zusammenhänge zu erkennen oder gar unser Verhalten zu ändern. Wie dem auch sei. Jetzt ist Frühling. Energie & Wachstum überall. Lass dich doch ein bisschen mitreißen, inspirieren, aufladen.

Natürlich ist Yoga gut ;-). Aber weil wir auch Naturfans sind, bringen wir Yoga seit Jahren ganz bewusst in eine natürliche Umgebung. Wald-Yoga und Yoga-Wandern liegen uns sehr am Herzen. Vielleicht ist die nächste Wald-Yoga-Wanderung eine Inspiration für deinen Frühling, für deine Beziehung zur Natur oder einfach eine tolle Idee für den Muttertag.

Wenn du am 10. Mai nicht im Taunus sein kannst, können wir uns Online oder in Frankfurt wiedersehen.



Wald-Yoga Wanderung mit Katja am 10.5. ab 16 Uhr

Raus, raus, raus! Meine nächste Wald-Yoga Wanderung steht an. Am 10. Mai gehen wir auf den Hünenberg bei Kronberg im Taunus. Ich freue mich auf diese Gelegenheit, Yoga & Wald auf einer kleinen Wanderung zu verbinden und auf euch!

Wald Yoga am Hünenberg am 10.5.



Maja / Patricia / Katja

Stundenplan für Yoga Online live via Zoom:

- 30 min Easy Flow für Yoga-Anfänger mit Katja - Di, 19 Uhr
- 30 min Slow Down & Relax Yoga mit Patricia - Do, 20:30 Uhr

unsere beliebten Kurse gibt's natürlich weiterhin **ab 11.5. wechseln wir, Maja & Katja**

- 60 min Yoga für alle am Sonntagmorgen mit Katja - So, 9 Uhr
- 60 min Yoga für alle mit Maja - Mi, 20 Uhr

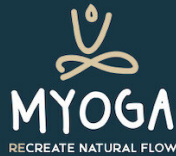
Yoga Online mit uns



Yoga Super Stunde für Yoga-Anfänger und alle! in Frankfurt

Chris lässt uns wieder in sein schönes Yoga-Institut. Dort gibt's Yogaerlebnisse, die dich glücklich, lebendig und gesund erhalten. Für Frauen und Männer jeden Alters. An deinem Sommer Yoga Tag. Dieses Mal nur Wasser & Tee in der Küche, dort quatscht man am besten miteinander. ;-)

Yoga Super Stunde für Yoga-Anfänger & alle!



Made with ♥ in Frankfurt / Oberursel

MYOGA GmbH | Am Heiligen Rain 7 | D – 61440 Oberursel



Du hast diesen Newsletter erhalten, weil Du schon einmal Kontakt zu MYOGA hattest – via Anfrage, Kurs- oder Retreatteilnahme, Gutscheinkauf, zukünftige Buchung, u.ä.

Wenn Du keine Newsletter mehr erhalten möchtest, klicke bitte auf den unten stehenden Link.

[Watch this newsletter in your browser](#)

[Recommend newsletter](#)

[Unsubscribe from newsletter](#)