

YOGA

Stand: 05/2022

- *Donnerstag, 19:00 Uhr,
mit Ines Lippmann*
- *Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene*
- *12 Stunden für 100,- Euro
oder als Vereinsmitglied*

Anmeldung

Info-Hotline:
0341 2535043

Mail:
info@le-sport.de

Infos online:
www.le-sport.de

Sportzentrum Höltystraße 51,
04289 Leipzig (Meusdorf)



YOGA

Stand: 05/2022

- *Donnerstag, 19:00 Uhr,
mit Ines Lippmann*
- *Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene*
- *12 Stunden für 100,- Euro
oder als Vereinsmitglied*

Anmeldung

Info-Hotline:
0341 2535043

Mail:
info@le-sport.de

Infos online:
www.le-sport.de

Sportzentrum Höltystraße 51,
04289 Leipzig (Meusdorf)



YOGA

Stand: 05/2022

- *Donnerstag, 19:00 Uhr,
mit Ines Lippmann*
- *Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene*
- *12 Stunden für 100,- Euro
oder als Vereinsmitglied*

Anmeldung

Info-Hotline:
0341 2535043

Mail:
info@le-sport.de

Infos online:
www.le-sport.de

Sportzentrum Höltystraße 51,
04289 Leipzig (Meusdorf)



YOGA

Stand: 05/2022

- *Donnerstag, 19:00 Uhr,
mit Ines Lippmann*
- *Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene*
- *12 Stunden für 100,- Euro
oder als Vereinsmitglied*

Anmeldung

Info-Hotline:
0341 2535043

Mail:
info@le-sport.de

Infos online:
www.le-sport.de

Sportzentrum Höltystraße 51,
04289 Leipzig (Meusdorf)



Namaste

Wir freuen uns über eure Teilnahme an unserem Yoga-Angebot.

Bitte berücksichtigt bei der Teilnahme folgende Hinweise:

- ca. 2 h vor dem Yoga nichts Schweres essen
- bequeme Kleidung tragen (temperaturabhängig)
- bei Wunsch von Barfuß-Yoga bitte zwingend eine eigene Matte mitbringen - bei Nutzung der Vereinsmatten sind Stopper-Socken und Handtücher Pflicht
- wenn gewünscht, gerne Yogakissen und Decken mitbringen
- keine Yoga-Stellung (Asana) darf erzwungen werden - sollte eine Übung unangenehm sein oder gar schmerzen, bitte aus der Stellung gehen und eine Rückmeldung geben
- Yoga findet nur auf der eigenen Matte statt - bitte vergleicht euch nicht mit anderen Teilnehmern – das Wichtigste ist unser Körper und Geist – jeder hat eine andere Beweglichkeit
- der Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte oder Profis - wir erarbeiten eine Weg, um alle Teilnehmer einzubeziehen und zu fordern

Noch Fragen?

Kommt einfach vor oder nach der Yogastunde auf mich zu.
Für Anregungen bin ich sehr dankbar.

Steckbrief

Ines Lippmann:

- Dipl. Ökonom (FH), verheiratet
- seit 02/2017 Yogalehrerin
- absolvierte eine 2-Jahresausbildung bei Yoga-Vidya
- Yoga ist ihr Hobby und ihre Lebenseinstellung
- Ines praktiziert Yoga schon seit sehr vielen Jahren



Namaste

Wir freuen uns über eure Teilnahme an unserem Yoga-Angebot.

Bitte berücksichtigt bei der Teilnahme folgende Hinweise:

- ca. 2 h vor dem Yoga nichts Schweres essen
- bequeme Kleidung tragen (temperaturabhängig)
- bei Wunsch von Barfuß-Yoga bitte zwingend eine eigene Matte mitbringen - bei Nutzung der Vereinsmatten sind Stopper-Socken und Handtücher Pflicht
- wenn gewünscht, gerne Yogakissen und Decken mitbringen
- keine Yoga-Stellung (Asana) darf erzwungen werden - sollte eine Übung unangenehm sein oder gar schmerzen, bitte aus der Stellung gehen und eine Rückmeldung geben
- Yoga findet nur auf der eigenen Matte statt - bitte vergleicht euch nicht mit anderen Teilnehmern – das Wichtigste ist unser Körper und Geist – jeder hat eine andere Beweglichkeit
- der Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte oder Profis - wir erarbeiten eine Weg, um alle Teilnehmer einzubeziehen und zu fordern

Noch Fragen?

Kommt einfach vor oder nach der Yogastunde auf mich zu.
Für Anregungen bin ich sehr dankbar.

Steckbrief

Ines Lippmann:

- Dipl. Ökonom (FH), verheiratet
- seit 02/2017 Yogalehrerin
- absolvierte eine 2-Jahresausbildung bei Yoga-Vidya
- Yoga ist ihr Hobby und ihre Lebenseinstellung
- Ines praktiziert Yoga schon seit sehr vielen Jahren



Namaste

Wir freuen uns über eure Teilnahme an unserem Yoga-Angebot.

Bitte berücksichtigt bei der Teilnahme folgende Hinweise:

- ca. 2 h vor dem Yoga nichts Schweres essen
- bequeme Kleidung tragen (temperaturabhängig)
- bei Wunsch von Barfuß-Yoga bitte zwingend eine eigene Matte mitbringen - bei Nutzung der Vereinsmatten sind Stopper-Socken und Handtücher Pflicht
- wenn gewünscht, gerne Yogakissen und Decken mitbringen
- keine Yoga-Stellung (Asana) darf erzwungen werden - sollte eine Übung unangenehm sein oder gar schmerzen, bitte aus der Stellung gehen und eine Rückmeldung geben
- Yoga findet nur auf der eigenen Matte statt - bitte vergleicht euch nicht mit anderen Teilnehmern – das Wichtigste ist unser Körper und Geist – jeder hat eine andere Beweglichkeit
- der Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte oder Profis - wir erarbeiten eine Weg, um alle Teilnehmer einzubeziehen und zu fordern

Noch Fragen?

Kommt einfach vor oder nach der Yogastunde auf mich zu.
Für Anregungen bin ich sehr dankbar.

Steckbrief

Ines Lippmann:

- Dipl. Ökonom (FH), verheiratet
- seit 02/2017 Yogalehrerin
- absolvierte eine 2-Jahresausbildung bei Yoga-Vidya
- Yoga ist ihr Hobby und ihre Lebenseinstellung
- Ines praktiziert Yoga schon seit sehr vielen Jahren



Namaste

Wir freuen uns über eure Teilnahme an unserem Yoga-Angebot.

Bitte berücksichtigt bei der Teilnahme folgende Hinweise:

- ca. 2 h vor dem Yoga nichts Schweres essen
- bequeme Kleidung tragen (temperaturabhängig)
- bei Wunsch von Barfuß-Yoga bitte zwingend eine eigene Matte mitbringen - bei Nutzung der Vereinsmatten sind Stopper-Socken und Handtücher Pflicht
- wenn gewünscht, gerne Yogakissen und Decken mitbringen
- keine Yoga-Stellung (Asana) darf erzwungen werden - sollte eine Übung unangenehm sein oder gar schmerzen, bitte aus der Stellung gehen und eine Rückmeldung geben
- Yoga findet nur auf der eigenen Matte statt - bitte vergleicht euch nicht mit anderen Teilnehmern – das Wichtigste ist unser Körper und Geist – jeder hat eine andere Beweglichkeit
- der Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte oder Profis - wir erarbeiten eine Weg, um alle Teilnehmer einzubeziehen und zu fordern

Noch Fragen?

Kommt einfach vor oder nach der Yogastunde auf mich zu.
Für Anregungen bin ich sehr dankbar.

Steckbrief

Ines Lippmann:

- Dipl. Ökonom (FH), verheiratet
- seit 02/2017 Yogalehrerin
- absolvierte eine 2-Jahresausbildung bei Yoga-Vidya
- Yoga ist ihr Hobby und ihre Lebenseinstellung
- Ines praktiziert Yoga schon seit sehr vielen Jahren

