



aerial  
yoga

Kraft Leichtigkeit Flexibilität Entspannung

Spielerisches Üben von  
Yoga Asanas im Aerial Tuch.  
Wirbelsäule und Gelenke werden  
entlastet und sanft gedehnt.  
Bringt Spaß und Leichtigkeit  
in die Yogapraxis.

### **Aerial Kurse**

jeweils Mittwoch

Kurs 1 9.00-10.30 Uhr

Kurs 2 19.00-20.30 Uhr

Eine Kurseinheit besteht aus 10 x 90 min.

Die Kursgebühr beträgt 150.- €

### **Aerial Workshops**

jeweils Samstag

von 13.00 - 16.00 Uhr je 40.- €

### **Aerial Einzelstunden**

Aktuelle Termine auf [www.elfie-simbuerger.de](http://www.elfie-simbuerger.de)

Elfie Simbürger

Baldrianweg 10

84036 Preisenberg

[info@elfie-simbuerger.de](mailto:info@elfie-simbuerger.de)

Tel.: 0871/430006