

YOGA ANGEBOT

am 07.08. und 08.08.



Yoga für Erwachsene - all levels welcome!

Fr., 07.08. 7.50 Uhr & 11.00 Uhr

Sa., 08.08. 8.20 Uhr & 14.20 Uhr

- 60 Minuten, Teilnahmebeitrag 19€
- direkt vor Ort in den Wupperwänden
- Yogamatten vorhanden

Anmeldung mit Angabe des gewünschten Tages und der Uhrzeit per Mail bis zum 31.07. an:

katharina.h.trelenberg@alpenverein.nrw



YOGA ANGEBOT

am 07.08. und 08.08.



Carolin Brener

Mindful-Movement Lehrerin | Yoga Lehrerin
(200h) | Pilates Lehrerin (100h) |
Sozialarbeiterin B.A.



Mit Leidenschaft für Bewegung und Achtsamkeit begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Balance, Wohlbefinden und einer bewussten Verbindung zu Körper und Geist. Inspiration finde ich dabei nicht nur im Yoga, sondern auch beim Bouldern und Klettern – Orte, an denen Fokus, Vertrauen und Freude an Bewegung spürbar werden.



Ich freue mich, mit dir zu praktizieren!

Instagram: [caro_emotion.yoga](https://www.instagram.com/caro_emotion.yoga)

