



Serbske šulske towarstwo poskići w Serbskim kubtanskim srjedžišću LIPA w Smjerdžacej

YOGA ZA KÓŽDEHO YOGA FÜR ALLE



Chceš swojemu ćětu něšto dobreho činić? Trjebaš wjetšu koncentraciju? Pytaš za nutrkownym měrom a wotpinanjom? Chceš swoju muskulaturu zesylnić a swoju hibićiwosć polěpšić?

*Z yogu to wšo docpěješ!
Poskićamy Ći kurs w bliskosći.*

POWER-YOGA

na trenowanje wobtoka a zesylnjenje muskulow
wusměrjeny kurs za sportowce ambicioněrowanych
(für ambitionierte Teilnehmer mit sportlichem Interesse)

HATHA-YOGA

trenowanje balansy ćěta a ducha, za wotputanje
(Kurs für Balance zwischen Körper und Geist)

POSKITK ZA SENIOROW

trening zhibadłow a hibićiwosće, jako zwučowanski
srědk služi stólc (Stuhlyoga, gelenkschonendes Angebot für Senioren)

YOGA PO PORODŽE

wotputanje, gymnastika a motiwacija za młode maćerje (přinjesće rady
swojeho čěšenka wot 12. tydženja sobu) (Rückbildungsyoga, Babys ab der 12. Woche können mitgenießen.)



Kursy wotměja so kóždy pjatk dopođnja. Zahajimy je **17. měrca 2023.**

Prošu přizjew so hač do **08.03.2023.** Potom zestajamy skupiny
a Ći termin za kurs zdžělmy. *Anmeldungen bitte
bis zum 08.03.2023 unter:*

lipa@sorbischer-schulverein.de

Tel.: 0172 / 78 119 59