



Yoga & Karate

mit

Susanne Lemke & Guido Metzemacher

Yogalehrerin (BYV) 5.Dan Karate und Karatelehrer (DKV)

Datum: **Samstag, 26.03.2022**

Uhrzeit: 11:00 h-12:30 h Karate Do
 12:45 h-14:15 h Yoga

Ort: Hugo-Kükelhaus-Schule
 Elisabeth-von-Thadden-Str. 16
 51377 Leverkusen-Alkenrath

Kosten: 10 Euro

Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitte unter:

1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de

(Lehrgang unter Einhaltung der dann aktuellen Corona-Auflagen)

Thema: Was haben Yoga und Karate Do gemeinsam?

Sonstiges: Wenn möglich bitte eine Yogamatte, Decke und Strümpfe mitbringen

Schöne Dinge fragen nicht nach Aufmerksamkeit.
Wenn der Augenblick gefällt, verweile darin.