



Einführung in  
**Ashtanga Yoga**

donnerstags von 17:15 bis 18:45 Uhr  
**ab Donnerstag, den 21. August 2025**  
im Gesundheitszentrum am Juxplatz  
Kapellenstr. 7 in Mainz-Gonsenheim

Der Kurs umfasst 8x90 Minuten, kostet 120,-€ und kann als Gesundheitskurs von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Interesse?

Dann freue ich mich über Deine Anmeldung  
per Mail an [info@ashtangayogaspirit.de](mailto:info@ashtangayogaspirit.de) oder Telefon.

Eine Schnupperstunde vorab wäre möglich und auch ein Anschlusskurs immer  
donnerstags 17:15 oder 19 Uhr.

[www.ashtangayogaspirit.de](http://www.ashtangayogaspirit.de)  
Barbara Knura-Kuhn Yogalehrerin BDY/EYU  
Tel: 06721-41278