



6. pkl-kmk-Spenden-Yoga

Fit und entspannt mit pkl und kmk

Am **24. Juni 2017** findet von **15.00 – 17.00 Uhr** im **Großen Garten**, Liegewiese hinter der Freilichtbühne Junge Garde, unser Treffen für alle Yoga-Interessierten mit dem **Yogalehrer Kay Hadamietz** statt.



pkl  **kmk**

www.pkl-kmk.de

Doppelte Kompetenz. Bessere Beratung.



Yoga für alle – zum Schnuppern!

Hatha-Yoga für Entdecker

Freestyle, spielerische Praxis, Kreativität und Körperbewusstsein



24. Juni 2017, 15.00 – 17.00 Uhr
Großer Garten, Liegewiese hinter der Freilichtbühne Junge Garde

Ansprechpartner für Rückfragen
Steuerberaterin Gudrun Richter
Yogalehrerin (BYV)/Yogatherapeutin (BYAT)
Telefon: 0351 89959-13
E-Mail: grichter@kmk-dd.de

Bitte melden Sie sich auf pkl-kmk.de für das **6. pkl-kmk-Spenden-Yoga** an. Sie können gern weitere Yoga-Interessierte mitbringen.



Für „Yoga-Neulinge“ bitte beachten: Möglichst zwei bis drei Stunden vor Beginn der Yogastunde nichts „Schweres“ essen und bequeme Kleidung anziehen. Bei schlechtem Wetter wird ein Ausweichort rechtzeitig bekanntgegeben.

Mitzubringen sind gute Laune sowie, falls vorhanden, eine Matte und evtl. eine Decke oder ein dickes Handtuch für die Schlussentspannung. Für spontane Teilnehmer stehen 6 Yoga-Matten zur Verfügung.



Mit Ihrem Beitrag in Höhe von 10 EUR (gern auch mehr) unterstützen wir das Projekt „Sonnensegel für unseren Spielplatz“ des Kinderhauses des Lebenshilfe e.V. in Dresden für Kinder mit und ohne Behinderung.



Kay Hadamietz (Yogalehrer BYV, RYT200, Xperience Yoga, Yoga-Personaltrainer, Ayurveda-Gesundheitsberater, Meditationskursleiter) ist als freiberuflicher Yoganomade mit seinen Workshops im deutschsprachigen Raum unterwegs und bildet in Hamburg, Karlsruhe und Bad Meinberg Yogalehrer aus. Einfühlsam begleitet er Yoginis und Yogis aller Level mit besonderem Focus auf Präzision, Freude, Achtsamkeit und Trainingsreiz. In seinen Stunden macht er das breite Spektrum des Yoga erlebbar. In diesem Jahr wird uns die diplomierte Sängerin **Annegret Rodig** im krönenden Entspannungsteil mit ihrer einfühlsamen klaren Stimme beschwingen und in eine regenerierende Stille führen.

Je nach Stimmung und Wetterlage bleiben wir noch zum Singen, Austauschen und zum Naschen ayurvedischer Leckereien.

Bildnachweise: © kmk, Gestaltung: KNOX Designbüro