



WIRTSCHAFTSJUNIOREN  
NEUBURG-DONAU



München und  
Oberbayern

# Slow Flow Yoga

Stress und Verspannungen  
des Alltags durch Yoga lösen

Donnerstag, 23. Juni 2022  
ab 18:30 Uhr  
im Wittelsbacher Golfplatz

ANMELDE-  
SCHLUSS  
20.06.2022



Liebe Mitglieder, Gäste und Freunde der Wirtschaftsjuvenoren Neuburg,

derzeit finden im Rahmen der Aktions-Wochen „Neuburg Gesund & Aktiv“ zum ersten mal die Yoga-Tage in Neuburg statt. Exklusiv und kostenlos haben wir eine eigene Yoga-Session nur für WJ-Mitglieder und Gäste organisiert.

**„Stress & Verspannungen lösen durch Slow Flow Yoga“** mit Marion Hofer und Regina Schmidt findet am Donnerstag, 23. Juni 2022, von 18:30 bis 19:45 auf dem Gelände des Wittelsbacher Golfplatzes statt. Durch langsame, fließende Bewegungen, achtsam im Rhythmus der Atmung ausgeführt, wird in dieser Yogasession der Abbau von Stress gefördert, Verspannungen reduziert und Faszienverklebungen speziell im Schulter-Nacken-Rücken-Bereich gelöst.

Anschließend an die Stunde können wir den Abend gemeinsam auf der Terrasse des Wittelsbacher Golfclubs ausklingen lassen.

Bitte meldet Euch rechtzeitig an - die Stunde ist auf 20 Teilnehmer:innen limitiert.

Wir freuen uns sehr über Eure zahlreichen Anmeldungen.

Liza Heindl



### **Ablauf:**

- |           |   |
|-----------|---|
| 18:15 Uhr | Get-together                            |
| 18:30 Uhr | Beginn Yoga-Session<br>Dauer 75 Minuten |
| 20:00 Uhr | Sundowner<br>auf der WBGC-Terrasse      |

### **Kosten:**

Mitglieder+Gäste WJ Neuburg **kostenlos!**



Wirtschaftsjuvenoren  
Neuburg-Donau e. V.

info@wj-neuburg.de  
www.wj-neuburg.de

**ANMELDUNG ÜBER UNSERE WEBSEITE**