

Xiaolei Love Flow  
**YOGA**

neuer Yoga-Kurs  
in der Wuppertaler Schwimmoper



Wann: jeden Dienstag; 19:30 – 21:00 Uhr  
regelmäßig ab 19 Juni

Wo: Schwimmoper Wuppertal, Südstraße 29, 42103,  
im Fitnessraum

Kosten:

- Schnupperkurs oder einzelner Kurs = 15 EUR
- 12er Karte (gültig bis Ende 2018) = 150 EUR

Weitere Infos: [www.xiaolei-yoga.de](http://www.xiaolei-yoga.de) oder Handy: 0178 / 66 721 52

Xiaolei Love Flow  
**YOGA**

neuer Yoga-Kurs  
in der Wuppertaler Schwimmoper



Wann: jeden Dienstag; 19:30 – 21:00 Uhr  
regelmäßig ab 19 Juni

Wo: Schwimmoper Wuppertal, Südstraße 29, 42103,  
im Fitnessraum

Kosten:

- Schnupperkurs oder einzelner Kurs = 15 EUR
- 12er Karte (gültig bis Ende 2018) = 150 EUR

Weitere Infos: [www.xiaolei-yoga.de](http://www.xiaolei-yoga.de) oder Handy: 0178 / 66 721 52

### Ablauf einer Yogastunde

Eine Yogastunde dauert 90 Minuten. Nach einer einführenden Entspannungsphase folgen Atem- und Dehnübungen. Dann wird eine Folge von Asanas (Körperstellungen) durchgeführt. Die Yogastunde schließt mit einer Meditations- und Tiefenentspannungsphase ab.

### Kursleitung

Frau Xiaolei Zhang ist ausgebildete Yogalehrerin (anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer) und übt seit ihrem 15. Lebensjahr täglich Yoga. Sie ist langjährige Schülerin von Lance Schuler, dem Begründer des körperbetonten Inspya Yoga – einer faszinierenden Mischung verschiedener Yogastile.



Neuer Yoga-Kurs in der Schwimmoper  
Der neue Yoga-Kurs in der Schwimmoper findet jeden Dienstag Abend von 19:30 – 21.00 Uhr statt.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Yogamatten sind vorhanden. Bitte in Sportkleidung erscheinen.

Ich freue mich auf Euch !

Weitere Infos: [www.xiaolei-yoga.de](http://www.xiaolei-yoga.de)  
oder 0178 / 66 721 52

licht|schaffen.de  
Fotografie

### Ablauf einer Yogastunde

Eine Yogastunde dauert 90 Minuten. Nach einer einführenden Entspannungsphase folgen Atem- und Dehnübungen. Dann wird eine Folge von Asanas (Körperstellungen) durchgeführt. Die Yogastunde schließt mit einer Meditations- und Tiefenentspannungsphase ab.

### Kursleitung

Frau Xiaolei Zhang ist ausgebildete Yogalehrerin (anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer) und übt seit ihrem 15. Lebensjahr täglich Yoga. Sie ist langjährige Schülerin von Lance Schuler, dem Begründer des körperbetonten Inspya Yoga – einer faszinierenden Mischung verschiedener Yogastile.



Neuer Yoga-Kurs in der Schwimmoper  
Der neue Yoga-Kurs in der Schwimmoper findet jeden Dienstag Abend von 19:30 – 21.00 Uhr statt.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Yogamatten sind vorhanden. Bitte in Sportkleidung erscheinen.

Ich freue mich auf Euch !

Weitere Infos: [www.xiaolei-yoga.de](http://www.xiaolei-yoga.de)  
oder 0178 / 66 721 52

licht|schaffen.de  
Fotografie