



# Aus der Mitte heraus

Kraft und Erneuern

Workshop zum Jahres-Beginn mit Petra Trojan

Fr, 11.1. Übungen für den Bauch 16.00 - 18.00 h

Sa, 12.1. Regenerierend 10.00 - 11.30 h

Atemmeditation 11.45 - 12.15 h

Rückbeugen 18.00 - 20.00 h

So, 13.1. Drehungen/ Twists 11.00 - 13.00 h

Kosten: 75,- Alle / 20,- je Einzeln

Mit einer Anzahlung von 20,- ist der Platz  
verbindlich. Ab 5 Yogins gehts los.

Ort: GraefeKiezYoga; Grimmst.19; 10967 Berlin

Kontakt: [petra@graefeyoga.de](mailto:petra@graefeyoga.de)



# Aus der Mitte heraus

Kraft und Erneuern

Workshop zum Jahres-Beginn mit Petra Trojan

Fr, 11.1. Übungen für den Bauch 16.00 - 18.00 h

Sa, 12.1. Regenerierend 10.00 - 11.30 h

Atemmeditation 11.45 - 12.15 h

Rückbeugen 18.00 - 20.00 h

So, 13.1. Drehungen/ Twists 11.00 - 13.00 h

Kosten: 75,- Alle / 20,- je Einzeln

Mit einer Anzahlung von 20,- ist der Platz  
verbindlich. Ab 5 Yogins gehts los.

Ort: GraefeKiezYoga; Grimmst.19; 10967 Berlin

Kontakt: [petra@graefeyoga.de](mailto:petra@graefeyoga.de)