

## **Info für die Teilnehmer**

mitzubringen:

bequeme Kleidung

dicke Socken (für warme Füße in der Entspannung)

eine Decke

ggf. kleines Kissen

ggf. deine Yogamatte

Yogamatten, Gurte und Blöcke für die Teilnehmer sind vorhanden