

## **Infoblatt für Ihren YOGA-Kurs**

### **Das sollten Sie dabei haben:**

#### **MUST-HAVE**

- bequeme Sportkleidung
- Handtuch, falls Sie keine eigene Yogamatte mitbringen

#### **NICE-TO-HAVE**

- Decke
- Yogamatte
- Yogablöcke
- Yogagurt
- ein Getränk
- ein langärmliges Oberteil und ein paar Socken für die Entspannungsphase

#### **Hier finden Sie den Kursraum:**

Yogabasics, Rößlerstraße 30, 09120 Chemnitz  
Der Eingang befindet sich ganz hinten im Innenhof.  
Im Gebäude dann links halten.

#### **Mein Tipp:**

Ihre letzte Mahlzeit sollte mindestens eine Stunde zurückliegen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Bewegen und Entspannen!