

*Hatha-Yoga mit  
Marie-Rose  
in Berlin*



**„klassisches Hatha - Yoga“**

„Maßgeblich geprägt vom Sivananda Yoga liegt der Schwerpunkt auf statischen Haltungen. Ein Gleichgewicht zwischen Dehnung, Kraftarbeit, Ausdauer und Entspannung wird erarbeitet. Sanfte Übergänge und Hüftdehnung sind ein besonderes Anliegen“!

**Yogakurse:**

**Montag von 10.00 bis 11.30**  
**Hermann-Ehlers-Haus**  
**Alt-Wittenau 70**  
**13437 Berlin-Wittenau**



**Dienstag von 11.00 bis 12.30**  
**Donnerstag von 11.00 bis 12.30**  
**Activsports - Salzufer 13**  
**10587 Berlin-Charlottenburg**



**Donnerstag von 15.15 bis 16.45**  
**Schule am Park**  
**Eichborndamm 276**  
**13437 Berlin-Wittenau**



**Kontakt :**  
**Marie-Rose Starck**  
*Yogalehrerin*  
*Tel.: 0172 394 3965*



[kontakt@marie-rose-yoga.de](mailto:kontakt@marie-rose-yoga.de)  
[www.marie-rose-yoga.de](http://www.marie-rose-yoga.de)