

# Mit neuer Energie ins Frühjahr - Sonnengruß und Kriegerpositionen

## Online Yoga-Retreat

von Frauen für Frauen



mit Sabine Shanthi vom  
Zonta Club Leer-Ostfriesland



**ZONTA**  
CLUB OF  
LEER-OSTFRIESLAND

MEMBER OF ZONTA INTERNATIONAL  
EMPOWERING WOMEN  
THROUGH SERVICE & ADVOCACY

FR. 23.04.2021  
17:00 - 18:30 UHR  
ONLINE VIA ZOOM

**Voraussetzung:** Yoga-Matte oder geeignete Unterlage, (Yoga-) Kissen  
und gute Laune | für Einsteiger und Fortgeschrittene

15 €

DER ERLÖS GEHT ZU 100% AN DAS ZONTA PROJEKT "MOJE  
TIEDEN - GEGEN ALTERSARMUT VON FRAUEN IN OSTFRIESLAND"

**Anmeldung:** bis 16.04.21 an [info@zonta-leer-ostfriesland.de](mailto:info@zonta-leer-ostfriesland.de) | 100 Plätze | Bitte überweise  
an IBAN: DE 78 2855 0000 0150 5962 11 BIC: BRLADE21LER unter Angabe deines Namens  
+ "Yoga" | Bei Zahlungseingang erhältst du am 22.04. den Link zum Yoga-Retreat per Mail