EST. 1817

MONNEM BIKE

WO ALLES BEGANN

YOGACYCLING

MONNEM BIKE 2017

WERDEN SIE TEIL DES FAHRRADJUBILÄUMS MONNEM BIKE!

Im Rahmen des Festivalprogramms am 10.06.17 haben Sie die einmalige Gelegenheit, mitten auf dem Fahrrad-Highway Planken an einem von drei YogaCycling-Workshops teilzunehmen.

Erfinderin und Initiatorin Nadezda Agapova aus Berlin zeigt Ihnen, wie Sie auf dem Weg zur Arbeit etwas Gutes für den müden Bürorücken tun können und den täglichen Weg mit dem Fahrrad durch die Großstadt entspannt bewältigen: ein Radler-Gruß vor dem ersten Aufsteigen, beim Losfahren die „Speichen spannen“ und mit der kleinen Taube Bauch, Beine und Po fordern. Schon ein paar Minuten pro Fahrt sind besser als alle gutgemeinten, genüsslich vergessenen Vorsätze.

YogaCycling besteht aus einfachen, nicht auffälligen Übungen, die von Hatha Yoga inspiriert sind und direkt beim Radeln praktiziert werden können. Alle Übungen sind verkehrssicher, also im Einklang mit der Straßenverkehrsordnung. YogaCycling vertreibt die Gedanken, denen Sie nach einem anstrengenden Bürotag noch hinterher hängen – es macht Sie heiter, frisch und konzentriert. Und steigert ganz nebenbei Ihre Aufmerksamkeit im Verkehr.

Workshop Zeiten: 10:00h – 10:30h / 15:00h – 15:30h / 20:15h – 20:45h

Wenn Sie das Fahrradjubiläum aktiv erleben möchten, freuen wir uns über Ihr ausgefülltes Formular, das Sie uns bitte bis zum 07.06.17 per Mail an yogacycling@mcon-mannheim.de zukommen lassen. Bitte bringen Sie ihr eigenes Bike mit. Die Plätze sind auf 15 TeilnehmerInnen pro Workshop begrenzt – also schnell anmelden. Wer dabei ist, erhält weitere Informationen von uns per Email.

Die Teilnahme am Workshop ist kostenfrei.

© Nadezda Agapova

☐ **Ja, ich möchte mich zum YogaCycling anmelden, mein Fahrrad bringe ich mit.**

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Formular bis 07.06.17 per Mail zurück an: yogacycling@mcon-mannheim.de

Name, Vorname

Telefon

Adresse

Email

PLZ

Datum

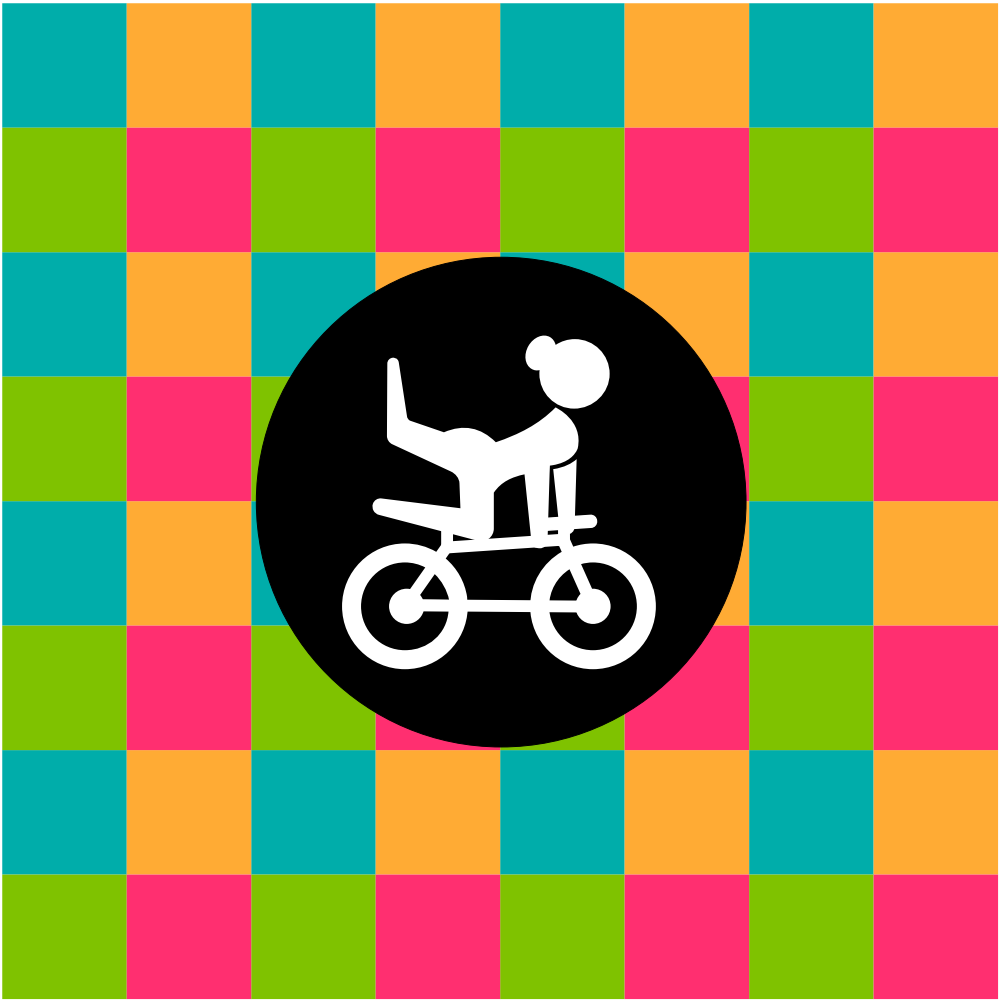
Ort

Unterschrift

Meine Wunschuhrzeit des Workshops:

☐ Workshop I: 10:00h – 10:30h

☐ Workshop II: 15:00h – 15:30h

☐ Workshop III: 20:15h – 20:45h

Bitte beachten Sie, dass es trotz aller Bemühungen die Wunschtermine zu erfüllen, zu Alternativvorschlägen kommen kann. Wir danken für Ihr Veständnis!