

**Bei uns** in der



# Yoga

Donnerstag und Dienstag  
um **18:30** im **Ferdinand-Lassalle-Haus**, Skagerrakstr. 66

**Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

## Was ist YOGA?

Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie.  
Die Körperübungen nehmen den gesamten Menschen in Anspruch und wirken auf Körper, Geist und Seele.



Die positiven Effekte eines regelmäßigen Yoga-Trainings machen sich äußerlich wie auch innerlich bemerkbar. Der ganze Körper wird beweglicher, stabiler und kräftiger.

Yoga wirkt positiv bei Kreislauf -, Magen-Darmbeschwerden, Schlafstörungen, innere Unruhe, Rückenprobleme, Verspannungen, um nur einige zu nennen.

Sie gelangen zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit.

Yoga kann jeder üben, unabhängig vom Alter und den körperlichen Fähigkeiten.

**Kontakt und Anmeldung:** Kursleitung Tel. 0209/8800932