

Bei uns in der



Yoga

am Vormittag

**freitags von
10:30 – 12:00 Uhr
in der Turnhalle am Schürenkamp, Grenzstr. 1**

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.

Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!



Kontakt und Anmeldung: Anke Krakowski 015751420307