

# Kostenlose Schnupperstunde Yoga



Donnerstag, den **18. August 2022**  
von **18:30 – 20:00 Uhr** in der Turnhalle der  
Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2

**Danach beginnt ein Kurs vom 25.08. – 24.09.2022**

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