

Neuer Schnupperkurs

ab 22. August



Yoga Entspannungs und Meditationskurs

Donnerstag von **18:30 bis 20:00 Uhr**
in der Turnhalle der
GGG Hohenfriedberger Str. 2

Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie.

Die Körperübungen (Asanas) nehmen den gesamten Menschen in Anspruch und wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.



Wir stärken durch gezieltes Dehnen unsere gesamte Wirbelsäule. Unsere Muskeln werden kräftiger und unser ganzer Körper beweglicher. Durch die Übungen wird unser Gleichgewicht trainiert und verbessert.

Wir lernen gesünder und effektiver zu atmen, steigern Konzentration und Ruhe und bauen Stress ab.

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

Kontakt und Anmeldung: Kursleitung Tel. 01771947868