



Körper Atem Geist

bewegen führen wahrnehmen

Yoga bietet als ganzheitliches System vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung und Entspannung.

Die Körperübungen bieten Ihnen eine neue Bewegungsqualität und über die Atemführung erfahren Sie Ruhe und Gelassenheit.

In der regelmäßigen Übung steigert dies die Widerstandskraft und Sie fühlen sich gestärkt für die Anforderungen im Alltag.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Yogazeit

Neuer Kurs Mittwoch, 17.04.2019, 17.00-18.15

Bestehender Kurs Mittwoch 18.30-19.45

Kursort : Übungsraum Physiopraxis Lellek

Kosten : Block mit 6 Übungseinheiten 95 Euro/Person

Kursleitung : Silke Walch
Yogalehrerin

Gesundheitspädagogin

Anmeldung : yoga.individuell@gmx.de

Tel. 0176-7838 8905