

...ist eine sehr effektive Maßnahme für ein längeres Leben

...lässt uns effektiver atmen
...hält ganzheitlich fit



...ist ein für jedermann erlernbares
"Handwerk"

...hält in Balance, macht ausgeglichener

...brings schonend Bewegung und Dehnung

...vermindert Depressionen und Erschöpfungserscheinungen

...stärkt Herz-, Kreislauf- und Hormonsystem

...aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers

...verbessert Konzentration und Körperwahrnehmung

...senkt durch Entspannungsmethoden direkt den Blutdruck

...verbessert das Reaktions-
und Koordinationsverhalten

...baut die Muskulatur umfassend auf

...ist immer auch ein Treff
Gleichgesinnter/-denkender

...gibt uns Erkenntnisse für den
Alltag mit auf den Weg

...verjüngt angeblich sogar

...lässt uns besser schlafen

...hinterher fühlt man
sich immer besser
als vorher

YOGA
...

...ist eine jahrhundertealte, gereifte Lehre für Gesundheitsstreben und Heilung
...stärkt Wohlbefinden und Gesundheit
...läßt den Streßpegel sinken
...bringt echte physische
psychische Entspannung

...ist ein "Handwerk", das in

schwierigen Lebenssituationen helfen kann

...wird von aufgeschlossenen Mediziniern empfohlen

**Wöchentlich
zu unter-
schiedlichen
Zeiten**

Bitte nachfragen!

GENESUNGS -YOGA

**zur Unterstützung
deiner Genesung**

**-für gesundheitlich
"Angeschlagene"-**

Keine Vorkenntnisse notwendig.
- ein flexibler
Kurs hinsichtlich Kuseinheiten,
Teilnehmerzahl und Preis -



Freund des Lebens

YOGA & COACHING

DIENSTAG



16.30 Uhr

**YOGA
zum Ankommen
- für Neustarter-**

Der weiteste Weg beginnt
mit dem 1. Schritt.
Einstieg jederzeit möglich!

19.00 Uhr

**YOGA sanft
- für Geübte -**

...ohne Ehrgeiz den Körper
fordern -
völlig tiefenentspannt

MITTWOCH

8.45 Uhr
**YOGA mit
Gleichgesinnten
- für Geübte -**

...und irgendwann ist es
YOGA mit all seinen
Vorzügen

16.45 Uhr

**YOGA Fitness - Spezial
für Sportliche
-Neustarter & Geübte-**

Reserven in Beweglichkeit
und Muskelaufbau erspüren,
weiter entwickeln;
Regeneration und so
mancher Yoga-Tipp inkl.

19.00 Uhr

**YOGA
zum Auftanken
- für Geübte -**

Stressabbau, Entspannen,
Energien fördern,
Wohlfühlen

DONNERSTAG

10.30 Uhr
**YOGA mit Partner
- für Neustarter
und Geübte -**

...gleiche Interessen, gleiche
Ziele, gemeinsames Handeln
- eine YOGA-Traum -

16.45 Uhr

**YOGA mit Freu(n)de
-für Neustarter und
Geübte-**

...denn Yoga steckt an,
auch für weniger Sportliche
mit Spaß beim Üben

19.00 Uhr

**Hatha-YOGA
-für Fortgeschrittene-**

bewußte Atmung,
wirkungsvolle Asanas, tiefe
Entspannung, Wege zur
Meditation

Bei Interesse

Kinder-YOGA
mit Spaß am Mitmachen
und beeindruckender
Wirkung



**Schwangeren
-YOGA**

zur Unterstützung einer
unkomplizierten Geburt

**YOGA -
Individuell**

ganz auf die Bedürfnisse
und Interessen ausgerichtet
-sehr wirkungsvoll-



Einfach anrufen! Telefon: 0152 55 35 00 20