

YOGA

in Dossenheim

Montags, 18³⁰ – 19⁴⁵ h

Dietrich-Bonhoeffer-Saal, Platanenweg 2
Kosten: 16 € pro Abend, 5-er Ticket 75 €

begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten

- **Gezielte Kräftigungsübungen** stärken Rücken, Gelenke und Muskeln
- **Dehnungen** lösen Verspannungen und machen beweglich
- **Achtsamkeitsübungen** erhöhen Konzentration und innere Ruhe
- **Entspannung und Meditation** regenerieren Körper und Geist
- **Dies und noch viel mehr** sind Inhalt und Ziel des Yogaübens
- **Ohne Leistungsdruck** und in jedem Alter

auf ausreichen Platz und Abstand wird geachtet!

Leitung, Anmeldung & Information:

Praxis für chinesische Medizin, Shiatsu und Yoga
Angelika Seegert, Heilpraktikerin, Yogalehrerin
Yogakurse seit über 25 Jahren

Tel.: 06221/809332

www.shiatsu-und-yoga.de