

YOGA

in Ziegelhausen

donnerstags, 18³⁰ – 19⁴⁵ h

Bürgerbegegnungsstätte, Wilhelmsfelderstr.107

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 ausreichenden 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