



in Kooperation mit:

Stiftung Geschwister Gerhard e. V.  
Seniorenwohnanlage mit Begegnungsstätte



# YOGA



## MONTAG

in der Begegnungsstätte der Stiftung Geschwister-Gerhard e.V.

**18:00–19:30 Uhr Yoga Level 1: Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

**19:30–21:00 Uhr Yoga Level 2: Für Fortgeschrittene**

## DONNERSTAG

im Bewegungsraum der Wilhelm-Busch Grundschule

**17:30–19:00 Uhr Yoga Level 1: Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

**19:00–20:00 Uhr Rücken-Yoga: keine Vorkenntnisse nötig**

**NEU**  
ab März  
2018

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Unterrichtet wird Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu mehr Ausgeglichenheit, Kraft und innerer Ruhe.

Jeder, der ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald die positive Wirkungen des Yoga erfahren. Das Immunsystem wird gestärkt, Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen gelöst. Yoga wirkt u.a. beruhigend bei nervösen Leiden, Stresssymptomen, Kopf- und Migräneschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen.

**Eine Schnupperstunde ist nur nach vorheriger Absprache möglich.**

Ansprechpartnerin / Kontakt:  
Sabine Kuhlmeier, Yogalehrerin (BYV), Mail: [sabine@yoga-in-hoesel.de](mailto:sabine@yoga-in-hoesel.de)

