

ab September 2021

Einfache Yoga-Übungsreihen fördern die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden. Sie helfen dabei, Stress abzubauen und körperliche sowie geistige Entspannung zu erleben:

- den Augenblick bewusst wahrnehmen
- eine Weile aus dem stetigen Fluss von Aktivitäten, Gedanken und Gefühlen aussteigen
- die eigene Balance wiederfinden
- mehr Beweglichkeit durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen erlangen
- Ausgeglichenheit, Entspannung, Gelassenheit und Ruhe sowie Kreativität im Alltag wiederfinden und erleben

Es bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder/jede kann mit dem Üben beginnen! Der Kurs ist als Präventionsangebot zertifiziert, eine Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen ist möglich.

Bei Rückfragen melden Sie sich gern telefonisch: 01577 3953310

Ich freue mich auf die Yogastunden mit Ihnen!

Herzlichst

Andrea Vilaplana, Yogalehrerin BDY/EYU

Wann:	Donnerstag 17.30 - 18.45 Uhr
Termine:	werden noch bekannt gegeben
Wo:	Raum für Yoga, Goslarsche Str. 19 31134 Hildesheim
Gruppengröße:	max. 9 TN, Abstand 1,5m im Kurs wird eingehalten
Kosten:	120 € (10 Termine á 75')
Anmeldung:	Email oder telefonisch 01577 3953310 vilaplana@outlook.de