



# Yoga,

erzeugt ein Gefühl des körperlichen und geistigen Friedens.

In einer Welt, in der Stress ständig zunimmt, wird es immer wichtiger, sich loszulassen und entspannen zu können.

Körper-und Atem-Übungen regelmäßig geübt verhelfen uns dazu, unsere Wirbelsäule, elastisch zu halten unsere Rumpfmuskulatur zu stärken, die Funktion der Bauch-und Verdauungsorgane zu verbessern und unsere natürliche Atmung wieder zu erkennen.

In kleinen, überschaubaren Schritten möchte ich Euch die Philosophie des Yoga näherbringen.

Um beschwingt und voller Lebensfreude ins neue Jahr zu starten...komm zum Yoga!



**Samstag, den 3. Februar 2018**  
**Von 10:00 bis 16:00 Uhr**



Wo? Kita St. Margareta, Walzenratherstr.10, Neunkirchen  
Eure Investition: 45,-Euro

Mitzubringen: eine Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas Leckeres für einen Mittagsimbiss

Verbindliche Anmeldung an s.u.

---

Haus für Lebensqualität und Gesundheitsvorsorge  
Friederike Weinreich, Tel.: 02241/9454880  
E-Mail: [info@konzept-lebensqualitaet.de](mailto:info@konzept-lebensqualitaet.de)  
[www.konzept-lebensqualitaet.de](http://www.konzept-lebensqualitaet.de)