

# YOGA-KURS - 14 x 60 Minuten

ab Mittwoch, den 01.09.2010

16:00- 17:00 Uhr

in der Badewonne-Gymnastikhalle

## **Mit Yoga zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Energie**

*Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährter ganzheitlicher Weg, das Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist so zu beeinflussen, dass sie in harmonischer Weise aufeinander einwirken und so Gesundheit fördern und verbessern.*

*Die einseitigen Belastungen des Alltags führen häufig zu Anspannung und Erschöpfung.*

*Yoga-Übungen können hier ausgleichend wirken, indem sie:*

- ✓ *den Körper kräftigen & beweglicher machen*
- ✓ *die Atemkraft harmonisieren & stärken*
- ✓ *den Geist zur Ruhe bringen*
- ✓ *das Wohlbefinden ganzheitlich verbessern*

**So wird es möglich, den Herausforderungen des Lebens  
gelassener zu begegnen.**

**Kursleitung:** Franziska U. Sempf, Yoga-Lehrerin (BDY)  
(BDY - Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland)

**Anmeldung bei:** Franziska U. Sempf  
Tel.: 0 51 52 / 52 53 98, E-Mail: franziskasempf@aol.com

**oder:** Frau Wahlmann / Badewonne  
Tel.: 0 57 21 / 58 54, E-Mail: info@badewonne-nordsehl.de