

**NEU**

in der



# Schnupperstunde Hatha Yoga

Dienstag, den 25. Oktober für **Sie und Ihn**  
um **18:30** im **Ferdinand-Lassalle-Haus**, Skagerrakstr. 66

Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Nachfolgender Kurs vom 8. November bis 20. Dezember.**

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

## Was ist YOGA?

Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie.  
Die Körperübungen nehmen den gesamten Menschen in Anspruch und wirken auf Körper, Geist und Seele.



Die positiven Effekte eines regelmäßigen Yoga-Trainings machen sich äußerlich wie auch innerlich bemerkbar. Der ganze Körper wird beweglicher, stabiler und kräftiger.

Yoga wirkt positiv bei Kreislauf -, Magen-Darmbeschwerden, Schlafstörungen, innere Unruhe, Rückenprobleme, Verspannungen, um nur einige zu nennen.

Sie gelangen zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit.

Yoga kann jeder üben, unabhängig vom Alter und den körperlichen Fähigkeiten.

**Kontakt und Anmeldung:** Kursleitung Tel. 0209/8800932

## **YOGA Schnupperkurs**

gegen Stress für Sie und Ihn

Kostenlose Schnupperstunde in der Erlen-Sportgemeinschaft e.V.  
am 25.10. um 18.30 im Ferdinand-Lassalle-Haus, Skagerrakstr. 66  
Nachfolgend beginnt ein Kurs vom 8.November bis 20. Dezember.  
Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Anmeldung unter Tel.0209/ 8800932**

Nachfolgender Kurs 90 Minuten 7x Kosten 42,-€



## **YOGA Schnupperkurs**

gegen Stress für Sie und Ihn

Kostenlose Schnupperstunde in der Erlen-Sportgemeinschaft e.V.  
am 25.10. um 18.30 im Ferdinand-Lassalle-Haus, Skagerrakstr. 66  
Nachfolgend beginnt ein Kurs vom 8.November bis 20. Dezember.  
Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Anmeldung unter Tel.0209/ 8800932**

Nachfolgender Kurs 90 Minuten 7x Kosten 42,-€



## **YOGA Schnupperkurs**

gegen Stress für Sie und Ihn

Kostenlose Schnupperstunde in der Erlen-Sportgemeinschaft e.V.  
am 25.10. um 18.30 im Ferdinand-Lassalle-Haus, Skagerrakstr. 66  
Nachfolgend beginnt ein Kurs vom 8.November bis 20. Dezember.  
Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Anmeldung unter Tel.0209/ 8800932**

Nachfolgender Kurs 90 Minuten 7x Kosten 42,-€



## **YOGA Schnupperkurs**

gegen Stress für Sie und Ihn

Kostenlose Schnupperstunde in der Erlen-Sportgemeinschaft e.V.  
am 25.10. um 18.30 im Ferdinand-Lassalle-Haus, Skagerrakstr. 66  
Nachfolgend beginnt ein Kurs vom 8.November bis 20. Dezember.  
Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Anmeldung unter Tel.0209/ 8800932**

Nachfolgender Kurs 90 Minuten 7x Kosten 42,-€



## **YOGA Schnupperkurs**

gegen Stress für Sie und Ihn

Kostenlose Schnupperstunde in der Erlen-Sportgemeinschaft e.V.  
am 25.10. um 18.30 im Ferdinand-Lassalle-Haus, Skagerrakstr. 66  
Nachfolgend beginnt ein Kurs vom 8.November bis 20. Dezember.  
Bitte Decke/Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

**Anmeldung unter Tel.0209/ 8800932**

Nachfolgender Kurs 90 Minuten 7x Kosten 42,-€

