

YOGA

ist: Körperübungen/Asanas



Und es ist mehr:

- ☘ Körperwahrnehmung
- ☘ Tiefenentspannung
- ☘ Achtsamkeit und Bewusstheit
- ☘ und für Sie ein Weg zur Wohlgelassenheit im Alltag

Yogakurs für unsere Gemeindemitglieder

ab Mittwoch, 26. Oktober 2022

mittwochs jeweils 19.15 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
im Gemeindehaus

Anmeldung erforderlich unter 015150867539
(Daniel Hagedorn)

Wir starten den Kurs ab 5 Teilnehmer*innen, ein dazu
kommen ist jederzeit möglich.

Max. 10 Teilnehmer*innen.

Der Kurs ist kostenlos für Mitglieder der Gemeinde,
Spenden für die Jugendarbeit sind natürlich
willkommen.

Kursleiter: Klaus Schoo, Yogalehrer