



Durch die bewusste Entspannung und Konzentration auf den Atemrhythmus wird dem Körper und dem Geist die notwendige Ruhepause gegeben, die jeder Mensch benötigt, um dann gestärkt dem Alltag begegnen zu können. Yoga macht Spaß und ist ein aktiver Weg, der uns neue Perspektiven und Sichtweisen eröffnen kann.

Ort:	Familienzentrum Apfelbaum
Ansprechpartner:	Fr. Frentzen- Millhofer
Termin:	Montags, von 18.30-19.30 Uhr 10 Kurseinheiten
Kosten:	60.-€
Anmeldung:	0178/8115603
Information:	