

Yoga - Schnupperkurs im Mütterzentrum

(5 x 75min, immer donnerstags um 18.00 Uhr, Start am 9.1.25)

Streß hast Du schon genug und Dein Alltag powert Dich so-
wieso aus?

Dann bist Du hier genau richtig:

Achtsames, sanftes **Yoga** mit Schwerpunkt Beckenboden
und Rücken.

Selbstfürsorge - ein Thema, das
Alter wichtig ist.

Hier gibt es Tipps für den Alltag,
Übungen eingebettet in ein ganz-
Programm, bei dem Dein ganzer
rücksichtigt wird:



in jedem

angeleitete
heitliches
Körper be-

Ruhige Körperarbeit, um Deinen Muskeln und Sehnen, aber
auch Deinem Kopf einen Ausgleich vom Alltag zu verschaf-
fen und dabei ganz nebenbei eine sanfte Kräftigung zu er-
zielen.

Atemführung und Wahrnehmungsübungen helfen bei der
Bewusstseinsbildung für (die Abläufe in) Körper und Geist -
und beim Loslassen von An- und Verspannungen.

Bitte mitbringen:

- eigene (Yoga-) Matte
- Decke und evtl. kleines Kissen
- bequeme (Sport-)Kleidung

Derzeit gilt das Angebot nur für Mitglieder des Mütterzent-
rums - Kostenbeitrag 40€.

Fragen/ Anmeldung:

yoga@snowyowl.de

