

2.Yoga - Schnupperkurs im Mütterzentrum

(5 x 75min, immer donnerstags um 18.00 Uhr, Start am 27.2.25,
nicht am 6.3. wg. Faschingsferien)

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 in
wichtig ist.

Hier gibt es Tipps für den Alltag,
Übungen eingebettet in ein
ganzheitliches Programm, bei dem
Körper berücksichtigt wird:



jedem Alter

angeleitete

Dein ganzer

Ruhige Körperarbeit, um Deinen Muskeln und Sehnen, aber
auch Deinem Kopf einen Ausgleich vom Alltag zu verschaffen
und dabei ganz nebenbei eine sanfte Kräftigung zu erzielen.
Atemführung und Wahrnehmungsübungen helfen bei der Be-
wusstseinsbildung 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 Mütterzentrums -
Kostenbeitrag 40€.

Fragen/ Anmeldung:

yoga@snowyowl.de

