



YOGA SPECIAL in der RUSCHEREI 8.April 2017

Stark im Alltag  *Gesundheit in Bewegung*

Was kannst Du tun, wenn Dich der Ärger packt, bzw. wie kannst Du ihn gar nicht erst so nah an Dich heran lassen und wenn doch, wie wirst Du ihn wieder los.

Yoga kann Dir Bewegungsübungen und Übungen in der Stille geben, um den Alltag nach Deinem Geschmack zu gestalten, nämlich nicht nur die Dinge richtig tun, sondern die RICHTIGEN Dinge zu tun.

Meditation - Asanas(Körperübungen) – Entspannung: loslassen und in Dir selbst ankommen.

8. April 2017 **14.15-16.15h.** Bitte unbedingt vorher anmelden und Matte nicht vergessen.

Es können maximal 10 Matten ausgerollt werden !



Karin Henrich Yogalehrerin – www.yang-fit.de Tel.0163/1635809