



Hatha-Yoga

**Sie möchten etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun
und gleichzeitig zur Ruhe kommen?**

Hatha-Yoga ist ein optimaler Ausgleich zu unserem oft stressigen und bewegungsarmen Alltag. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation verbessern Sie nicht nur Ihre Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Yoga ist gleichzeitig ein Weg zu sich selbst, für mehr Harmonie, Balance und Geistige Ruhe.

**Wir üben mit Spaß in angenehmer Atmosphäre und in kleinen Gruppen.
Dabei gehe ich ganz individuell und flexibel auf Ihre Bedürfnisse ein.**

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr - Yoga für alle Altersgruppen
Donnerstags von 18.15 – 19.45 Uhr - Yoga für alle Altersgruppen
- Einstieg ist jederzeit möglich -

Ort: Yogaschule in Königswinter-Oberpleis, Mozartstr. 6
Beitrag: Zehnerkarte 180,- Euro

Bitte bequeme Sportkleidung und Handtuch für die Matte mitbringen.

Ute Neuhöffer - Wagenblasst

Entspannungs-, Atem- & Gesundheitspädagogin
Pilates- & Beckenbodentrainerin
Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance)



Anmeldung : 0 22 23 / 90 32 82 · info@balance-und-lebenskraft.de
www.balance-und-lebenskraft.de