

# Yoga des Herzens

bei Marion



Mittwoch, 10:30 - 11:30



BTW-Wellnesshalle

Zum Freibad 21  
32257 Bünde

## Programm

- Bewusstseinszustand erreichen, der sie auf der Reise durchs Leben mit Gesundheit, Harmonie und Freude unterstützt
- Kernstück des Kurses bildet die Tiefenentspannung, die am Anfang und am Ende einer jeden Stunde praktiziert wird
- Weiterhin werden leichte Bewegungen zur Körperwahrnehmung geübt, die von jedem Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, ausgeführt werden können
- Ängste erkennen und überwinden
- Kurzurlaub für Körper und Geist



Degrenzte Teilnehmerzahl  
Für Vereinsmitglieder ermäßigte Gebühr (4€/Stunde)

Info und Anmeldung:  
Tel.: 05223/163006-0