

# Plätze frei für deine Yoga Stunde

hier im Gesundheitshaus Seerose

Anmeldung unter: 0176 539 020 89 (Ina Städter)

Ist die Yogamatte ausgerollt, tauchst du in eine andere Welt.

Hier läuft die Uhr langsamer. Du bekommst mehr

**Achtsamkeit gegenüber dir SELBST**

und deinen Mitmenschen.

**Yoga ist ein ganzheitlicher Sport.** Du entwickelst ein besseres Körpergefühl, mehr Flexibilität, mehr Ausdauer und Kraft. Deine Muskulatur, die Sehnen, die Bänder, dein Herz-Kreislauf und deine Atmung stehen im Fokus.

**Jeder kann Yoga ausüben.**

Du hast es selber in der Hand.

Ich freue mich auf dich!

**Ina Städter**

Wo: Gesundheitshaus Seerose  
Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwischenahn

Wann: Montag von 8.20 - 9.20 Uhr      Kurs: 8 x 60 Minuten

