

# YOGA-Übungsstunden



YOGA verschafft einen gesunden, vitalen Körper und stellt das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele her. Es beseitigt Energieblockaden und bringt uns zu unseren inneren Kraftquellen. Wir praktizieren Hata Yoga und Luna Yoga, Yoga Flows sowie verschiedene Atem- und Entspannungsübungen.

**MONTAG 19:30-21:30 Uhr**

**YOGA am ABEND**

*Den Tag bewusst ausklingen lassen*

**Ab 25. September bis 18. Dezember 2017**

**MITTWOCH 09:00-11:00 Uhr**

**YOGA am VORMITTAG**

*Mit Kraft und Ruhe in den Tag starten*

**Ab 27. September bis 20. Dezember 2017**



**Tanzraum der Musikschule Waldhausen**

**LEITUNG: Brigitte Hofer, Dipl. Yogalehrerin**

**KOSTEN: 10er Block €100,- oder eine Einheit €11,-**



**Bitte um ANMELDUNG bei:**

**Brigitte Hofer**

**0664 7681851 oder [brigittehofer@gmx.net](mailto:brigittehofer@gmx.net)**

**MITZUBRINGEN: Matte, Kissen, Decke**

**Einstieg ist jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse notwendig!**

**Wichtig: 2 Stunden vorher nichts essen!**