Familienzentrum St. Ludgerus

YOGA FUER ERWACHSENE

donnerstags, ab 17.Januar 2019, 18:30- 20:00 Uhr

Im Yoga bilden Körper, Atem und Geist eine untrennbare "Dreiheit". Yoga bietet ideale Möglichkeiten, auf sanfte und schonende Weise Blockaden im Körper zu lösen, dem Körper Spannkraft und Energie zu verschaffen, seine Abwehrkräfte zu stärken und die Harmonie von Körper und Geist zu fördern.
Bewusstes Atmen sowie bewusste Körperhaltungen und Bewegungsabläufe kräftigen und dehnen die Muskulatur. Die Atmungskraft wird gestärkt und Meditationen verhelfen zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Dies unterstützt ein zur Ruhe kommen im Alltag.
Gestärkt durch die Übungen steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Ausgeglichenheit für die alltäglichen Anforderungen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Referent:	Ulrike Heinemann, Yoga-Lehrerin
Partner:	Haus der Familie, Dorsten
Teilnehmergebühr:	108,00€ (18x)
Ort:	Multifunktionsraum/ Gemeinschaftsgrundschule Schermbeck
Anmeldung:	Familienzentrum St.Ludgerus Tel.:02853/2527 e-mail: kita.stludgerus-schermbeck@bistum-muenster.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

FAMILIEN ZENTRUM NRW.

Familienzentrum & Kindertageseinrichtung St. Ludgerus
Heggenkamp 25
46514 Schermbeck
Telefon (02853) 2527
kita.stludgerus-schermbeck@bistum-muenster.de
info@familienzentrum-st-ludgerus.de
http://www.familienzentrum-st-ludgerus.de
Bank: VB Schermbeck
Konto Nr.: 110 101 400
BLZ: 400 693 63