

## Yoga für jede Lebenslage

Yoga ist zur Ruhe kommen, Entspannen, Achtsam sein, den Alltag hinter sich lassen und dem Geist Erholung gönnen.

Ganz nebenbei verbessert Yoga das Körpergefühl, hilft die Gelenke beweglich zu halten, kräftigt die Muskeln, regt die Durchblutung an, die Wirbelsäule wird flexibler, Verspannungen lösen sich, .....

Erlaube dir eine Auszeit vom schnellen Alltag!



### **Schönen Abend Yoga**

Den Tag ausklingen lassen.....

Wann: jeweils Montag, von **08.01.2024 bis 18.03.2024**, 10 Termine

Uhrzeit: 19:00 bis 20.30 Uhr

Wo: Volkstanzraum, Musikheim Grünbach

Wertschätzung: 150 Euro

### **Guten Morgen Yoga**

Entspannt in den Tag starten.

Wann: jeweils Dienstag, von **09.01.2024 bis 19.03.2024**, 10 Termine

Uhrzeit: 08.30 bis 10 Uhr

Wo: Oberrauchenödt 51, 4264 Grünbach

Wertschätzung: 130 Euro

### **Flexi- Yoga**

für alle, die flexibel bleiben möchten. Jede Woche neu entscheiden. Anmeldung bis einen Tag vorher.

Wann: jeweils Mittwoch, ab 10.01.2024, ausgenommen Ferien

Uhrzeit: 19 bis 20.30 Uhr

Wo: Oberrauchenödt 51, 4264 Grünbach

Wertschätzung: 15 Euro/ Termin

### **Yoga mit Stuhl 55+**

Für alle, denen das auf und ab auf der Matte nicht liegt. Wir üben auf einem Stuhl sitzend, im Stehen und im Liegen.

Wann: jeweils Donnerstag von **11.01.2024 bis 21.03.2024**, 10 Termine

Uhrzeit: 10 bis 11.30 Uhr

Wo: Oberrauchenödt 51, 4264 Grünbach

Wertschätzung: 130 Euro

Anmeldung und Infos

**Silke Eder**

0664/2462524 oder silke.tml@gmail.com

