

Y O G G A

montags, 20.15 Uhr, Alte Apotheke,
Romain-Rolland-Straße 112 in Heinersdorf

Termine: 5., 12., 19.12.11 und 2., 9., 16., 23.1.12

Thema dieses Yogakurses sind die Umkehrhaltungen im Yoga. Dazu nutzen wir Hilfsmittel. Für Anfänger bedeuten Hilfsmittel eine gute Möglichkeit, die Knie z.B. bei den sitzenden oder liegenden Haltungen wirklich zu strecken. Das Kissen oder eine Decke unter dem Kopf kann die Entspannung des Nackens in einer Umkehrstellung erleichtern. Neben den Dehnungsübungen werden Bewegungsabläufe eingeübt, die zu einer bewussteren Atmung führen. Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch, bequeme Kleidung und Socken mit. Ich freue mich auf das gemeinsame Üben.

Anmeldung: ja Gebühren: 60 Euro für sieben Termine
Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder nbh@zukunftswerkstatt-
heinersdorf.de Kursleitung: Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G G A

montags, 20.15 Uhr, Alte Apotheke,
Romain-Rolland-Straße 112 in Heinersdorf

Termine: 5., 12., 19.12.11 und 2., 9., 16., 23.1.12

Thema dieses Yogakurses sind die Umkehrhaltungen im Yoga. Dazu nutzen wir Hilfsmittel. Für Anfänger bedeuten Hilfsmittel eine gute Möglichkeit, die Knie z.B. bei den sitzenden oder liegenden Haltungen wirklich zu strecken. Das Kissen oder eine Decke unter dem Kopf kann die Entspannung des Nackens in einer Umkehrstellung erleichtern. Neben den Dehnungsübungen werden Bewegungsabläufe eingeübt, die zu einer bewussteren Atmung führen. Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch, bequeme Kleidung und Socken mit. Ich freue mich auf das gemeinsame Üben.

Anmeldung: ja Gebühren: 60 Euro für sieben Termine
Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder nbh@zukunftswerkstatt-
heinersdorf.de Kursleitung: Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G G A

montags, 20.15 Uhr, Alte Apotheke,
Romain-Rolland-Straße 112 in Heinersdorf

Termine: 5., 12., 19.12.11 und 2., 9., 16., 23.1.12

Thema dieses Yogakurses sind die Umkehrhaltungen im Yoga. Dazu nutzen wir Hilfsmittel. Für Anfänger bedeuten Hilfsmittel eine gute Möglichkeit, die Knie z.B. bei den sitzenden oder liegenden Haltungen wirklich zu strecken. Das Kissen oder eine Decke unter dem Kopf kann die Entspannung des Nackens in einer Umkehrstellung erleichtern. Neben den Dehnungsübungen werden Bewegungsabläufe eingeübt, die zu einer bewussteren Atmung führen. Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch, bequeme Kleidung und Socken mit. Ich freue mich auf das gemeinsame Üben.

Anmeldung: ja Gebühren: 60 Euro für sieben Termine
Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder nbh@zukunftswerkstatt-
heinersdorf.de Kursleitung: Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Y O G G A

montags, 20.15 Uhr, Alte Apotheke,
Romain-Rolland-Straße 112 in Heinersdorf

Termine: 5., 12., 19.12.11 und 2., 9., 16., 23.1.12

Thema dieses Yogakurses sind die Umkehrhaltungen im Yoga. Dazu nutzen wir Hilfsmittel. Für Anfänger bedeuten Hilfsmittel eine gute Möglichkeit, die Knie z.B. bei den sitzenden oder liegenden Haltungen wirklich zu strecken. Das Kissen oder eine Decke unter dem Kopf kann die Entspannung des Nackens in einer Umkehrstellung erleichtern. Neben den Dehnungsübungen werden Bewegungsabläufe eingeübt, die zu einer bewussteren Atmung führen. Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch, bequeme Kleidung und Socken mit. Ich freue mich auf das gemeinsame Üben.

Anmeldung: ja Gebühren: 60 Euro für sieben Termine
Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder nbh@zukunftswerkstatt-
heinersdorf.de Kursleitung: Runhild Wirth, Yogalehrerin BDY/EYU

www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de