



YOGA-KURS

**Achtsamkeit und Entspannung
für Körper und Seele**



Yoga-Kurs:

Dieser Kurs bietet achtsame Yoga-Übungen, die sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Personen geeignet sind.

Die Übungen fördern innere Ruhe und helfen Verspannungen in der Schulter- und Rückenmuskulatur zu lösen. Zusätzlich werden Atemübungen und klassische Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung zum Stressabbau eingebunden.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und ein Pausengetränk mit!

- **Kostenloses Angebot** mit Anmeldung
- **Wann?**
Montags von 10:30 - 12:00 Uhr
- **Wo?**
Begegnungsstätte
Bachgrundstraße 24 1/2
35216 Biedenkopf
- **Anmeldung und Infos:**
bei Frau Enners (Kursleitung)
☎ Mobil.: 0163 8046905
✉ E-Mail: info@shinrin.de