



SCAN ME



# YOGA-KURS FÜR FRAUEN

## Wohlbefinden für Körper und Geist

**Kommen Sie zum Yoga-Kurs für Frauen und tanken Sie Ihre Kraftreserven auf!**

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang und erleben Sie die wohltuende Kraft der Entspannung. Fördern Sie Ihre innere Ruhe und Achtsamkeit, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden.

Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

**Bitte Mitbringen:**

bequeme Kleidung, Handtuch

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

**Wann?**

jeden Mittwoch von 11:00-12:00 Uhr  
(nicht in den hessischen Schulferien)

**Wo?**

Im Yogastudio Yogastern  
Friedrichstraße 47  
65185 Wiesbaden

**Infos und Anmeldung**

Interessierte Personen können sich bei ihrer Ansprechperson im Jobcenter melden.

Die Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie beim Yogastudio Yogastern unter [info@yogastern.de](mailto:info@yogastern.de).



Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

