

Yoga Tag im fiss

Samstag, 17. Oktober 2020

mit Heike Seemüller

Um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten, brauchen wir einen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Yogaübungen im Fluss des Atems das uns zur Verbesserung der Beweglichkeit, zu mehr Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Freude verhilft, bringen Dich in ein wohlverdientes Wochenende.

„Gesundheit entsteht nicht immer durch Medizin. Sehr oft entsteht sie durch inneren Frieden, Ruhe im Herzen und Ruhe in der Seele. Sie entsteht durch das Lachen und durch die Liebe.“



Samstag:	13:00 - 14:30 Uhr	Yoga
	14:30 – 15:30 Uhr	Vegetarisches Mittagessen
	15:30 - 17:00 Uhr	Sanftes Yoga
	17:00 Uhr	Mittagssnack
	17:30 Uhr	Autogenes Training

Anmeldung:

fiss Das Fitness- und Gesundheitszentrum
 Jahnstr. 18
 89195 Staig
 Telefon 07346.924363

Kosten: 35 € - Zahlung bei (E-Mail) Anmeldung per Lastschrift

Teilnehmerzahl begrenzt (20 Personen) - Teilnahme auch als Nicht-Mitglied möglich