



Neue Yoga-Kleingruppe

mit Hanna Schütz

im Kulturzentrum Eidenborn

Im Eichgarten (ehem. Schule)

donnerstags ab 3. September

Yoga die Kunst, unseren Körper zu durchdringen, zu lenken und neu zu entdecken!

Mit seinem ganzheitlichen Aspekt setzt Yoga dort an, wo jede/r Übende die ur- eigene Anforderung ergründen mag.

Ob es sich hierbei um Linderung körperlicher Beschwerden, um Stressbewältigung – oder um einen spirituellen Aspekt handelt –

YOGA holt die Übenden dort ab, wo sie selbst ihr Ziel setzen.

Im Üben der *Asanas* (Körperhaltungen) wird unser Körper erwärmt, Muskeln und Bindegewebe werden geschmeidig, gewinnen an Spannkraft und Elastizität.

Asanas kräftigen Gelenke und Nerven, unterstützen die chemischen Abläufe im Organismus; sie regen den Stoffwechsel, das Lymphsystem und den Hormonhaushalt an. Gönnen Sie sich Yoga-Stunden im adäquaten gemütlichen Umfeld - und leisten Sie ganz nebenbei einen effektiven Beitrag zur positiven Gesundheitsvorsorge!

Genießen individuelle Aufmerksamkeit in einer sehr kleinen Gruppe!

Ab Donnerstag
jeweils von

03. September 2026
18:30 Uhr bis 19:45 Uhr

Kursgebühr für 8 Termine

112 Euro bei 6 Teilnehmenden / zahlbar nach Vereinbarung

Info & Anmeldung bei:



Hanna Schütz (Kursleiterin)
Stressbewältigung & Prävention mit Yoga
Festnetz: 06881 / 96 22 457
Mobil: 0170 912 8560 oder schriftlich an:
E-Mail: Hanna.Schuetz@t-online.de
gerne auch hier umsehen:
www.yogawiedaheim.de

Zum Kurs bitte mitbringen:

Wolldecke, eine rutschfeste Matte, falls vorhanden ein Sitzkissen; evtl. eine kleine Kopfunterlage. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen bzw. welche mitbringen.

Ich freue mich auf euch! Om Shanti