



NEU: Yoga für Wechseldienstler:innen

mit Hanna Schütz

ab Oktober

im Kulturzentrum Eidenborn

Im Eichgarten (ehem. Schule)

Du hast vieles über Yoga gehört und möchtest gerne auch einen Kurs belegen?
Zögerst du vielleicht, weil du wegen Wechselschichten nicht regelmäßig teilnehmen könntest?

Hier biete ich eine Lösung an, mit der auch DU diesen Weg gehen kannst:

Yoga im Alltag

ein Weg zur Stressbewältigung und positiven Gesundheitsvorsorge

Es gibt viele Gründe, sich für Yoga zu entscheiden:

vielleicht weil du körperliche Beschwerden lindern – oder dich in einem „Dauer-Stress-Gefühl“ befindest und endlich wieder zur Ruhe kommen möchtest?
YOGA holt die Übenden dort ab, wo sie selbst ihr Ziel setzen.

Du lernst, wie du auch **im Alltag** kleine Übungen einfügen kannst, um schon gleich einen positiven Effekt zu spüren. Bereits nach einigen Wochen regelmäßigen Übens kannst du kleine Erfolge feststellen.

Kurs im **14-Tages**-Rhythmus

donnerstags
jeweils von

ab Oktober 2026 genaues Datum bitte noch anfragen
18:30 Uhr bis 19:45 Uhr

Kursgebühr für 8 Termine 104 Euro bei 8 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:

Woldecke, eine rutschfeste Matte, falls vorhanden ein Sitzkissen; evtl. eine kleine Kopfunterlage; bitte in bequemer Kleidung erscheinen bzw. mitbringen.