

**3**

# Yoga

Yoga verhilft dem Menschen, Körper, Seele und Geist in einen Einklang zu bringen. Neben Körperübungen spielen Atemübungen und Meditationstechniken eine große Rolle.

Yoga kann Euch helfen besser mit innerer Unruhe und Konzentrationsstörungen umzugehen.

Bitte mitbringen: Eine Decke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung (T-Shirt, Jogginghose oder Leggings, warme Socken).

Herr Weber

Unkostenbeitrag

20,- €

Für die Klassen  
8 und 9

Maximal

15

Teilnehmer