Yoga & mehr
Elke Richter www.yoga-und-mehr-wertheim.de

## Lust auf Yoga ?

Im November startet der erste Yogakurs im Kanu Club – vielleicht hast Du Lust Yoga einfach einmal auszuprobieren. Es gibt keine besonderen Voraussetzungen – für Yoga muss man weder sehr beweglich noch sehr sportlich sein. Yoga hilft die Körperwahrnehmung zu schulen, die Muskulatur zu stärken und Stress zu reduzieren. Eine Mischung aus Bewegung, Entspannung, Atemübungen und Meditation sorgt nach jeder Yogastunde für ein Gefühl von Harmonie und Ausgleich – Entspannt zufrieden und bewegt. Yoga sanft ist der Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger Dieser Kurs zeichnet sich durch sanftes und langsames praktizieren aus. Yoga wie Körper und Geist es gemeinsam erfahren wollen: Ganzheitlich, achtsam und wertvoll - ein Gewinn für Körper und Geist.

Der Kurs startet am 12.11. um 18.45 h, beinhaltet 6 Einheiten zu jeweils 90 Minuten und findet wöchentlich montags von 18.45 h – 20.15 h statt. Letzter Termin wäre der 17.12.18. Der Preis für Vereinsmitglieder ist 72,-- €., Externe Teilnehmer sind ebenfalls willkommen, Kursgebühr dann 90,-- €

Bitte kommt in bequemer (Sport-)Kleidung, bringt euch dicke Socken, eine Decke für die Entspannung – und eine Sportmatte mit. Wer keine Matte hat – sagt mir bitte Bescheid damit ich evtl. eine organisieren kann.

Anmeldung und Info auf meiner Homepage: www.yoga-und-mehr-wertheim.de , per email: elke_richter@outlook.de – oder unter 0 176 430 271 49.

Bis zum 19.10. halte ich den Kurs nur für Mitglieder buchbar – danach ist es auch für externe Teilnehmer möglich.

Ich freu mich sehr auf diesen neuen Kurs.

Herzliche Grüße und Namasté

Elke Richter

Pfarrer- Hodecker- Str. 8 , 97900 Külsheim, E-Mail: elke_richter@outlook.com
Mobil: 0 176 /430271 49