



Bewegt entspannt

Achtsam ausgeführte Körper- und Atemübungen des Yoga helfen uns körperlich und innerlich zu entspannen, Voraussetzung für Gesundheit und Selbstheilung

Yoga auf dem Stuhl und stehend

Kleine Gruppe: 4-7 Teilnehmer/innen

**WO: im Stüble der Reithalle in Sauldorf
Härdleweg 4 – Parkplätze vor Ort**

Unterrichtsraum ist klimatisiert!

**WANN: Freitag 14.08.26 und
Freitag 28.08.26
17 – 18 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 15,- Euro/60 Min.
incl. Übungsblatt
Begleichung am Übungsabend**

Elke Lenz

Yoga & Ayurveda
Yogalehrerin BDY/EYU
Zert. Ayurveda-Therapeutin

KONTAKT

TELEFON – 07551-4410

WEBSITE:
www.yoga-ueberlingen.de

E-MAIL:
info@yoga-ueberlingen.de

Termine auch einzeln belegbar
Teilnahme nur nach Voranmeldung