



Der Atem ist die Stimme des Lebens

Achtsam ausgeführte Körper- und Atemübungen des Yoga lassen uns Gesundheit, Kraft, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit entwickeln

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 03.07.26 und
Freitag 17.07.26
17 – 18 Uhr**

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

**Termine auch einzeln belegbar
Teilnahme nur nach Voranmeldung**

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