



## **Gesunderhaltung & Prävention**

**Achtsam ausgeführte Körper- und Atemübungen des Yoga**

**Yoga auf dem Stuhl und stehend**

**Kleine Gruppe: 4-6 Teilnehmer/innen**

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

**WANN: Dienstag 07.04.26 und  
Freitag 10.04.26  
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](http://www.yoga-ueberlingen.de)

E-MAIL:  
[info@yoga-ueberlingen.de](mailto:info@yoga-ueberlingen.de)