



Atme – Entspanne - Lächle

Achtsam ausgeführte Körper- und Atemübungen des Yoga eignen sich in besonderer Weise zur Beeinflussung vegetativer und neuronaler Steuerungsprozesse wie z.B. Blutdruck, Schlafqualität, Herzrhythmus, Stressreaktionen, Schmerzen usw.

Yoga auf dem Stuhl und stehend

Kleine Gruppe: 4-8 Teilnehmer/innen

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

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

**WANN: Freitag 20.11.26 und
Freitag 27.11.26
15 – 16 Uhr (Winterzeit)**

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

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