



Starke Basis-gesunder Beckenboden

**Achtsam ausgeführte Körper- und
Atemübungen des Yoga helfen uns,
Widerstandskraft und Selbstvertrauen über
eine starke Basis/Körpermitte zu 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**

**WANN: Freitag 16.10.26 und
Freitag 23.10.26
17 – 18 Uhr**

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

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

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