

## **Information:**

### **Katholisches Bildungswerk Hotzenwald**

*(Görwihl / Herrischried / Rickenbach)*

## **Yoga für DICH**

**Mittwoch 9.30-10.30 Uhr und 10.45-11.45 Uhr im  
Pfarrsaal St.Martin Görwihl**

Durch angepasste Körperübungen (Asanas) kann hier jede/ jeder mitmachen. Mit sanften Übergängen und Halten der Asanas wird der Körper gestärkt und die Beweglichkeit erhöht. Durch fließende Bewegungen in Verbindung mit der Atmung kommst du im Hier und Jetzt an und kannst dich vom Alltagsstress erholen.

Yoga kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden. Die Übungen zielen gleichermaßen auf Entspannung, Flexibilität sowie Kräftigung und Stabilität ab.

Mitzubringen sind eine Yoga- oder Fitnessmatte und ein Kissen.

**Kurseinstieg jederzeit möglich.**

### **Anmeldung:**

**Franziska Schmidle 07754 / 929 77 09**

**Kath. Bildungswerk Hotzenwald**

**Leiter**

Alfred R. Laffter

Tel.07754 9292494

Mobil.01726312918

[Laffter@web.de](mailto:Laffter@web.de)

(Für alle Fragen und Anmeldungen)