

# Yoga Reihe: mit 60+ fit durch den Sommer

## Beweglichkeit für Körper und Geist



**19.08.– 09.09.26**

18:15 – 19:45 Uhr

Teutoburger Str. 20  
Raum20

Zielgruppe  
60 Plus

**Teilnahme**

78 Euro/4x90min

## Weniger Anstrengung, mehr Lebensqualität!

### **Beweglichkeit für Körper und Geist**

Yoga meditativ – für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung. Hier lernst du Asanas, also Körperübungen, und Atemübungen verbunden mit Meditationspraxis und bekommst einen Einblick in den Zusammenhang von Stress und Entspannung. Ganz einfach.

### **Praktizieren lohnt sich...**

- + Beweglichkeit und Körperhaltung
- + Beruhigung des Nervensystems
- + Bessere Durchblutung des Gehirns
- + Abbau von Stresshormonen
- + Verlangsamung des Herzschlags
- + Steigerung der Lungenkapazität
- + Steigerung der Konzentration und Kreativität

### **\*Anmelden**

Sabine Salk

[kontakt@sabinesalk.de](mailto:kontakt@sabinesalk.de)

0173.5770628



### **Schön, wenn Du dabei bist!**

