

**Entspannungs- & Meditationsabende:
„Raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung...“
Herbstkurs 2024**

... ein Abend mit kleinen Yogaeinheiten, verschiedenen Entspannungstechniken, Musik, Tanz, Meditation und Achtsamkeitsübungen für mehr Ruhe und Entspannung.

Die Übungen verbessern das seelische Gleichgewicht, stärken das Immunsystem und verbessern das Wohlbefinden.

SAVE THE DATE

Meditieren und entspannen kann jeder, unabhängig von Alter oder körperlichem Zustand.

Sie benötigen keine besonderen Voraussetzungen. Wir entspannen und meditieren in einer kleinen Gruppe von Erwachsenen in einer gemütlichen und ruhigen Umgebung in der Sie sich wohlfühlen werden – im Sitzen auf einem Kissen, auf einem Stuhl oder im Liegen auf einer Yogamatte – ganz wie Sie es möchten und es angenehm ist.



Termine im Familienzentrum Bönningheim (Neubau), Telemann Straße 16:

11.09./25.09./09.10./23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12.
jeweils von 19-20 Uhr

Kursgebühr: 100 €

Bitte mitbringen:

Unterlage/Yogamatte, Kissen/Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Anmeldung ab sofort **bis spätestens 31.08.2024 an: info@yoki.fit**

Durch die Entspannung und Meditation führt das bekannte YoKi-Team:

Silke Plieninger und Simone Wagner.