



## Yoga – gesund und bewusst üben

Psyche und Körper haben in der Pandemie vielerorts stark gelitten. Da tut es gut zu wissen, was wir dagegen tun können: Ein gesundes und bewusstes Üben von Yoga hilft uns, die innere Balance wieder zu finden und Rücken, Schulter und anderen Körperpartien, die durch das Homeoffice oder lange körperliche Untätigkeit gelitten haben, etwas Gutes zu tun.

Wir üben ohne Maske unter Einhaltung der nötigen Sicherheitsabstände:

**Montags 13.45 – 15.00 Uhr**      **Dienstags (für Early Birds!) 5.50 – 7.05 Uhr**  
**Donnerstags 19.45 – 21.00 Uhr**      **Freitags 8.30 – 9.45 Uhr**

Ich freue mich auf Deine Anmeldung zur kostenlosen Probelektion.