

Liebe Gemeinde,



wer seinen Körper, Geist und Seele mit **YOGA** in Einklang bringen möchte, ist bei uns herzlich willkommen.

Im **MEDITATIONSRAUM** des Pfarrheims St. Ursula biete ich **montags von 10:00 bis 11:30 Uhr YOGA** an.

Die Übungsreihen sind Kombinationen aus Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, Wahrnehmung innerer Konzentrationspunkte, Atemführung und Entspannung.

Die Übungen sind für alle machbar, die sich gerne bewegen. Man muss nicht besonders gelenkig oder sportlich fit sein, sollte aber offen sein für die Erkundung von Körper und Geist.

**Probiere es einfach aus.** Komm mit bequemer Kleidung, mit Yogamatte und Kissen.



**Bei Interesse bitte melden bei:**  
[gabriekunkel@t-online.de](mailto:gabriekunkel@t-online.de)

Ich freue mich auf Euch. SAT NAM  
Gabi