



Landfrauenverein Stein-Bockenheim e.V.

**WIR LADEN EIN**



## Yoga-Kurs

**ab 13. März 2017 an 5 Abenden**

**alle 14 Tage montags / von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr**

**Der Yoga-Kurs geht weiter!**

**Frau Heike Sirrenberg wird mit uns wieder Hatha-Yoga üben.**

**Dieser Kurs ist für alle, die im Dezember den Schnupperkurs besucht haben.**

**Auch neue Mitstreiter sind herzlich willkommen.**

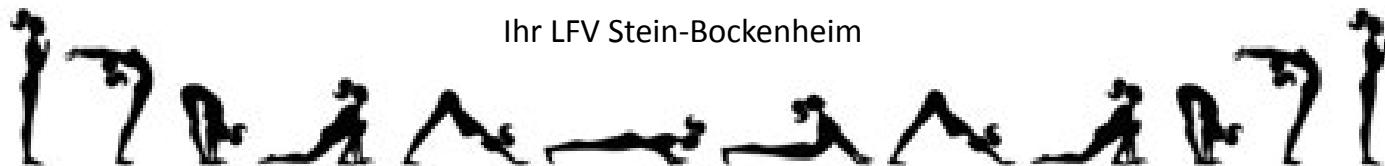
Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas) sowie durch Atemübungen (Pranayama), Konzentration und Entspannung angestrebt wird.

Frau Heike Sirrenberg aus Wöllstein ist ausgebildete Wellnesstherapeutin und Yoga-Lehrerin. Sie unterrichtet nach dem Prinzip von Vinyasa Krama, was so viel bedeutet wie „Yoga üben in Schritten“.

Der Kurs findet ab 13. März alle 14 Tage montags in der Gemeindehalle Stein-Bockenheim von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr statt. Bitte eine Unterlage, ein Kissen und eine warme Decke mitbringen. Bequeme Kleidung und warme Socken sind angebracht.

Für diesen Kurs werden für Mitglieder 15,- € und für Gäste 20,- € eingesammelt.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr LfV Stein-Bockenheim



Zur Planung des Kurses wird um Anmeldung bis spätestens 06.03.2017 gebeten:  
E-Mail an [lfv-stein-bockenheim@gmx.de](mailto:lfv-stein-bockenheim@gmx.de) oder telefonisch bei A. Kastner (06703-4972).