

13

Yoga

Yoga verhilft dem Menschen, Körper, Seele und Geist in einen Einklang zu bringen. Neben Körperübungen spielen Atemübungen und Meditationstechniken eine große Rolle. Yoga kann Euch helfen besser mit innerer Unruhe und Konzentrationsstörungen umzugehen.



TN-Zahl:
15

Bitte vor der
Anmeldung mit
Frau Weber
sprechen!

