

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Fitness im Park

Outdoor Yoga/Yoga im Freien.

**Tönisvorst-St. Tönis
Park am Wasserturm, Streuobstwiese**

Mo. 09:30-10:30 Uhr
Ein kostenloses Mitmachtraining.
„Bringt Spaß und gibt Schwung für einen
perfekten Tag.“



Trainerin
Petra Höller-Schneider
Tel.: 02151/537891

Yoga im Freien ist kein neuer Trend; er wird schon seit den sechziger Jahren gelehrt und praktiziert. Durch die körperliche Aktivität an der frischen Luft erhält man neue Energie. Anspannung und Stress werden verringert und die gute Laune kann kommen!
Die Organe werden besser durchblutet, der Geist angeregt und negative Einflüsse abgebaut.
Mitzubringen sind: Matte, Wasser, bei Bedarf Sonnenschutz

„Ein einziges Blättchen Erfahrung ist mehr wert als ein ganzer Baum voller guter Ratschläge.“