

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Hatha Yoga

**Beweglichkeit fördern, Muskulatur stärken, Atmung lenken,
Körperbewusstsein erfahren, Loslassen.**

Tönisvorst-St. Tönis Sportstätte Ostring 1

Mo. 11:15-12:45 Uhr

Damen und Herren jeden Alters.

„Wir treten der Hektik des Alltags gelassen und
standhaft entgegen.“

Mi. 10:00-11:30 Uhr

Damen und Herren jeden Alters.

„Yoga besteht zu 1% aus Theorie und zu 99% aus
Praxis und Erfahrung.“



Trainerin
Petra Höller-Schneider
Tel.: 02151/537891

Hatha Yoga sieht den Menschen als Ganzes und führt ihn zu Einheit und Harmonie.
Die Yoga Übungen, Asanas genannt, bringen blockierte Lebensenergie zum Fließen.
Stress und Anspannung werden deutlich gemindert.
In der Schlusspannung im Liegen geht es auf Fantasiereise.

Ich habe mich entschieden glücklich zu sein, weil es meiner Gesundheit bekommt. (Voltaire)