

**YOGA 50+**

**AUF DEM STUHL**

**IM FRANZISKUSHAUS**

**ROTLINTALLEE 10**

**MONTAGS**

**VON 10:30 - 12:00 UHR**

**AB 05. JUNI 2023**

**(SCHNUPPERSTUNDE)**



## **Anmeldung:**

**Tatjana Gottschalk,**  
**Zertifizierte Yoga50+ Kursleiterin**  
**T 0176/34106191**  
**oder Kelkheimyoga@gmx.de**

**Kursgebühr: 65,00 €**  
**(5 Einheiten)**

**Yoga 50+ ist für jedes Alter geeignet.**

**Die fünf Hauptziele sind:**

- die Aufrichtung der Wirbelsäule
- die Stabilisierung des Beckenbodens
- das Erleben von tiefer Atmung und Balance
- die Steigerung von Lebensfreude  
sowie Ruhe erfahren durch Meditation