

# YOGA

## in Dossenheim

**Montags, 18<sup>30</sup> – 19<sup>45</sup> h**

Dietrich-Bonhoeffer-Saal, Platanenweg 2  
Kosten: 16 € pro Abend, 5-er Ticket 75 €

**begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten**

- **Gezielte Kräftigungsübungen** stärken Rücken, Gelenke und Muskeln
- **Dehnungen** lösen Verspannungen und machen beweglich
- **Achtsamkeitsübungen** erhöhen Konzentration und innere Ruhe
- **Entspannung und Meditation** regenerieren Körper und Geist
- **Dies und noch viel mehr** sind Inhalt und Ziel des Yogaübens
- **Ohne Leistungsdruck** und in jedem Alter

**auf ausreichen Platz und Abstand wird geachtet!**

### **Leitung, Anmeldung & Information:**

Praxis für chinesische Medizin, Shiatsu und Yoga  
Angelika Seegert, Heilpraktikerin, Yogalehrerin  
Yogakurse seit über 25 Jahren

**Tel.: 06221/809332**

**[www.shiatsu-und-yoga.de](http://www.shiatsu-und-yoga.de)**