



## Yoga- Kurse im Familienzentrum

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. **Asanas** (Körperübungen) machen die Wirbelsäule und die Gelenke elastisch, beleben die inneren Organe und stärken das Nervensystem.

**Pranayama** (Atemübungen) vertiefen die Atmung und beleben den gesamten Organismus.

**Savasana** (Entspannung) schenkt dem Geist einen Ort der Stille.

Diese drei Komponenten führen zu einem bewussten Körpergefühl und innerer Ausgeglichenheit.

Die Kurse finden in entspannter Atmosphäre statt.

Willkommen sind Menschen aller Altersgruppen und beiderlei Geschlechts.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**Kurs 1: Montag, 20.00 – 21.15 Uhr**

**Kurs 2: Dienstag, 18:00 – 19:15 Uhr**

Ort: Turnraum Familienzentrum

Kosten: 30,-€ / Monat

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und Fragen gerne an: **Margit Muras**, Tel. 0561/5743421

---

Ahrensbergstr. 17, 34131 Kassel – Tel.: 0561/311050 - Fax: 0561/9374956 – E-Mail: [kita@ev.froebelseminar.de](mailto:kita@ev.froebelseminar.de)

**Anmeldung Yoga im Familienzentrum** (bitte im Büro abgeben)

Hiermit melde ich mich an für: **Kurs 1** **Kurs 2**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_