

## Yoga auf dem Stuhl

Yoga bietet viele Möglichkeiten leicht und spielerisch Körpergefühl zu entwickeln, den Atem wahrzunehmen, sich sanft zu dehnen, um am Ende der Stunde gestärkt und entspannt in den Alltag zurückzukehren.

Cora Menz, Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung hat in den letzten 25 Jahren Hatha-Yoga für jüngere und ältere Menschen geleitet, und versteht es, den TeilnehmerInnen Freude am Yoga zu vermitteln.

**Wir treffen uns erstmals am Freitag, 9. Januar, im Neuen Jahr um 10 Uhr im Pfarrsaal Herz Jesu zu einer Stunde Yoga auf dem Stuhl.**

**Der Kurs ist kostenlos und soll jeden Freitag stattfinden.**

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme!

Mit herzlichen  
Grüßen,

Cora Menz

