



## **Vital-Yoga – kraftvoll stärken – still genießen**

**Innere Depots auftanken – bis in die Poren entschlacken  
im vertieften Atem die inneren Organe regenerieren und entspannen  
über die lärmenden Gedanken mühelos hinweggleiten**

**Erlebe im Sommerkurs die hormonell belebende Frische des Vital-Yoga mit  
Elementen des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues. Wir praktizieren die  
„Beckenbodenspannung“ als energetisches Instrument, um die inneren Bahnungen  
(Nadis) zu reinigen. Dein Atem ist die Brücke zu klarerem Bewußtsein.**

**Erlebe ein energiegelbes Körpergefühl mit wohltuender Entspannung in unserem  
Gesundheitsraum am Holze in Lilienthal.**

**Ich freue mich auf Dich!**

**Übungszeit: 4 Termine vom 31.07.18 bis 22.08.18 + 28.08.18  
jeweils dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 4 Termine € 25,-- Einzug über die VHS Lilienthal  
+ evtl. € 15,-- für 28.08.18 in einem separaten Raum**

**Übungsort: Gesundheitsraum der VHS Lilienthal Am Holze 9**

**Info und verbindliche Anmeldung schriftlich oder per E-Mail richte an:  
Monika Warncke, Dipl. Psychologin, Yin Yoga, Hatha-Yoga, Hormon-Yoga,  
Prangenstr. 53 in 28203 Bremen , Fragen beantworte ich unter Tel.: 0421-4984471  
E-Mail: [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de), [www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)**