



Sommer Special 2019 für Frauen

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: 5 Termine vom 30.07.19 bis 27.08.19
 jeweils dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Teilnahmegebühr: € 32,-- (ermäßigt € 18,50) Anmeldung über die VHS Lilienthal

Übungsort: Gesundheitsraum der VHS Lilienthal Am Holze 9