

Bewegung und Entspannung

- ... den Alltag weglegen ...
- ... sich Zeit für sich selbst nehmen ...
- ... sich kraftvoll spüren und wohlig dehnen ...
- ... sich aufrichten und aufatmen ...
- ... sich tief entspannen ...
- ... mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen ...



Yogakurs

in Diedrichshagen

Wann: ab Dienstag, 24. Februar 2026, 17-18³⁰ Uhr

Wo: Gemeindezentrum "Alte Schule" Diedrichshagen



Anfänger und Geübte herzlich willkommen!

Anmeldung:

Yogalehrerin: Nathalie Gorsleben - Telefon: 0176 43848250

Ablauf: 10 wöchentliche Termine (Bitte Telefonnummer für Rückruf hinterlassen)

Kosten: 160 Euro (zertifizierter Kurs, erstattungsfähig durch die Krankenkassen)

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, Decke, kl. Kissen