

# Entspannungs-Yoga am Abend

## **Ziel:**

- zu sich selbst finden
- Kontakt zum eigenen Körper aufnehmen
- durchatmen und entspannen

## **Kursinhalt:**

- Yoga-Übungen ohne Leistungsdruck
- Atemübungen
- Meditation
- Entspannung

**Termin:** Mittwoch 20:00 Uhr – 21:30 Uhr  
Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Gabriele Scholten  
Telefon 02921 672462

Ausbildung:  
Yogalehrerin  
(Sebastian Kneipp Akademie)

Entspannungstrainerin  
(Studiengemeinschaft Darmstadt)