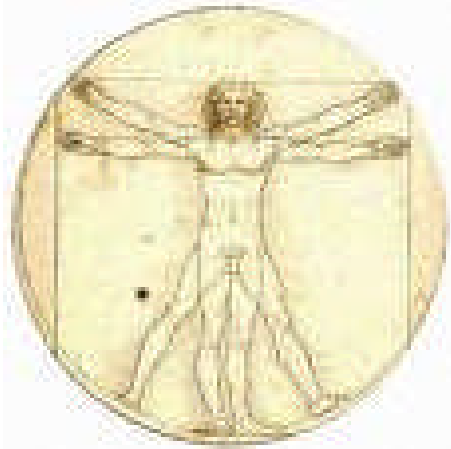


Yoga in Diedenbergen

**“Gesund sein,
gesund bleiben”**



Therapiepraxis Hofheim

Casteller Str. 91 a
65719 Hofheim

**Donnerstags,
19.45 – 21.15 Uhr**

mit Silke Peter
Yogalehrerin 3HO, YIU® YogaCoach

Gesund sein – Gesund bleiben

Was ist Gesundheit? Tatsächlich nur die Abwesenheit von Krankheit oder nicht vielmehr die Anwesenheit von Lebensqualität? Wie fördern Sie Gesundheit, insbesondere in beruflich herausfordernden Zeiten? Und wie lassen sich (gesunde und kranke) Menschen zu gesundem Leben motivieren? Können Sie Gesundheit lernen?

Finden Sie Antworten auf diese Fragen, entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und schaffen Sie so die Voraussetzung, gesundheitliche Prophylaxe zu betreiben.

Sie erleben Übungsreihen, Tiefenentspannung und Meditationen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Der Kurs ist fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10-er Karte: € 100,- (14 Wochen gültig)

5-er Karte: € 55,- (8 Wochen gültig)

Einzeltermine: € 12,-

Bitte folgende Utensilien mitbringen:

- bequeme Sportkleidung
- eine weiche Unterlage, z.B. Isomatte
- ggfs. ein (Meditations-) Kissen
- eine Decke für die Tiefenentspannung
- Wasser (möglichst kohlenensäurearm)

Anmeldung bei:

Silke Peter

Tel. 0176 241 451 83

E-Mail: mail@silkepeter.de

Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.