

# Yoga immer montags

von 18.45 bis 20.00 Uhr  
im Pavillon der Grundschule Eisern



Yoga ist der ideale Weg um die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Ich unterrichte einen ganzheitlichen Yoga. Es gehören Atemübungen, Körperübungen, Entspannung und Meditation dazu.

*Gönne Dir und Deinem Körper eine kleine Auszeit vom Alltag.*

Leitung: Antje Hampe

Bei Fragen kannst du dich gerne melden: 0171-6 80 20 29

