

## Bewegung und Entspannung am Freitag

Mit Yoga die Woche ausklingen lassen, mit gezielten Bewegungen und Haltungen bei sich ankommen, zur Ruhe finden, sich ausstrecken und durchatmen.

Die positiven Wirkungen von Yoga sind unbestritten: Fehlhaltungen werden ausgeglichen, der Körper gedehnt und gekräftigt, die Atmung vertieft und das Wohlbefinden gesteigert. Keine Frage: Yoga tut gut – und macht Spaß!

Wir üben Hatha-Yoga, langsam und achtsam, kombinieren dynamische Bewegungsabfolgen mit statischem Verweilen in den Asanas. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann:           Freitags von 17.00 – 18.30 Uhr

- 25.10.2019
- 08.11.2019
- 15.11.2019
- 22.11.2019
- 29.11.2019
- 06.12.2019
- 13.12.2019
- 20.12.2019

*In den Hamburger Schulferien findet kein Yoga statt.*

Wo:             Physio-Team Gertigstraße, Gertigstraße 48

Kosten:        8er-Kurs 80,00 €  
                  Einzelne Stunde 11,00 €  
                  Probestunde frei!

Interesse geweckt? Mehr Infos und Anmeldung unter 0152/ 25 26 84 14 oder [stefanie.wuelfing@web.de](mailto:stefanie.wuelfing@web.de).

Ich freue mich auf Dich!

Namasté!

Stefanie Wülfing