



**OSTERKIRCHE**  
Glauben Leben

# YOGA



Bei uns in der Gemeinde gibt es einen fortlaufenden Yoga - Kurs in kleiner Gruppe. Die kleine Gruppe macht es möglich, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und auf eine gute und gesunde Ausrichtung in der Yogapraxis zu achten.

In den Kursen geht es um die Einführung von Körper- und Atemübungen des Yogas, die einfach zu erlernen sind, und die Gesundheit von Körper und Geist fördern.

Hierbei stehen der schrittweise Aufbau von Yoga-haltungen, die Koordination von Bewegung und Atem, sowie angeleitete meditative Entspannungsübungen im Mittelpunkt.

Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Freitag 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

**Anmeldung, Infos & Rückfragen**

Sibylle Soyka (Yogalehrerin BDY/EYU)

FON: 0157 -79447110 EMAIL: [kontakt@yoga-zimmer-berlin.de](mailto:kontakt@yoga-zimmer-berlin.de)

