

yoga

für Jugendliche



Eine Stunde Spaß und Auszeit
nach den Pflichten des Alltags.

Yoga bietet dir in aller Einfachheit
eine Oase der stillen Möglichkeiten,
die dich entspannen und dich trainieren
mit der Komplexität des Alltags besser klar zu
kommen.

Die Übungen (Asanas) wirken harmonisierend,
fördern das Selbstbewusstsein
und steigern die Konzentrationsfähigkeit,
welches du sofort in Schule, Ausbildung oder deinem
Beruf umsetzen kannst.

Lebendigkeit und Ruhe wechseln sich ab.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem,
welches aus Indien stammt.

Die Atmung wird harmonisiert,
die Muskeln gestärkt,
Flexibilität erarbeitet,
Körperbewusstsein entwickelt.

In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut,
das Immunsystem gestärkt,
Heilungsprozesse gefördert
und der Geist gestärkt und zur Ruhe gebracht.

Hast du Lust bekommen?

Dann kannst du eine unentgeltliche Probestunde
vereinbaren.



kostenlos

Du kannst auch sofort einsteigen.
Der Kurs findet **montags von 19.00-20.00 Uhr** statt.
Er ist präventionsgefördert, d.h.: die Kosten werden in
der Regel von deiner Krankenkasse übernommen.

Anmeldung und Information:

Christiane Brauner
Nordfeldweg 88 – 33659 Bielefeld
Tel.: 0521. 4040404
info@lotus-brauner.de, www.lotus-brauner.de

Kurs: Yoga für Jugendliche

Datum: 02.09.2019 – 16.12.2019

Uhrzeit: montags, 19:00-20:00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Kosten: 154,00 €

Verbindliche Anmeldung:

Name ,Vorname

Straße, Hausnr.

Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift (Erziehungsberechtigte/r)