

Yoga für gestresste Mütter ...

... junge Erwachsene, Großeltern, Berufstätige, Männer und Frauen, Freundinnen, Partner, Tanten, Nachbarn ...

Der Abendkurs richtet sich in erster Linie an Mütter, die Mehrfachbelastungen wie Familie und Beruf ausgesetzt sind. Stress, Hektik und vielfache Belastungen können Schlafprobleme oder Muskelverspannungen hervorrufen. Im Alltag kann es daher schwer fallen, die innere Ruhe zu finden und mit Gelassenheit und positiver Grundstimmung den Anforderungen begegnen zu können.

Der Kurs „Yoga für gestresste Mütter“ bietet eine Auszeit, um Kraft und Energie zu schöpfen.

Nach der Lehre von Swami Sivananda wird an 10 Abenden Hatha Yoga praktiziert, um präventiv Stress und Folgeerkrankungen vorzubeugen und bereits vorhandenen Auswirkungen von diversen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken.

Mittwochs 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

11.01.12 - 14.03.2012 (10 Abende)

03.05.12 - 04.07.2012 (10 Abende)

weitere Termine in Planung

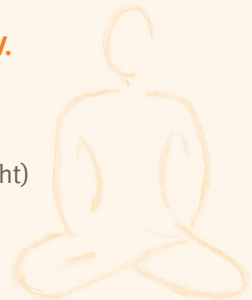
Ort:

Kinderhaus Lemgo e.V.

Am Lindenhaus 20

32657 Lemgo

(hinter dem Amtsgericht)



Kosten 100,- Euro

Kostenlose Probestunde möglich.

Silvia Bossemeyer