



Lebenshilfe

Würzburg

Offene Hilfen - Urlaub und Freizeit

Liebe Nutzerinnen und Nutzer unserer Angebote,

wir bieten noch einen Yoga-Kurs an.

Bei diesem Kurs gibt es noch freie Plätze.



Sie können sich schriftlich anmelden!



Mit einem Brief an:
Lebenshilfe Würzburg
Fachbereich Urlaub und Freizeit
Wilhelm-Dahl-Straße 16
97082 Würzburg



Mit einem Telefax an:
0931 78 01 29 29



Mit einer E-Mail an:
urlaub-freizeit@lebenshilfe-wuerzburg.de



Wenn Sie Interesse oder Fragen haben:
Rufen Sie uns an: 0931 78012920

Yoga-Kurs

<p>Was ist Yoga?</p> 	<p>Yoga kommt aus Indien.</p> <p>Durch Yoga kommen Körper und Geist zusammen. In diesem Kurs werden Atem-Übungen mit Körper-Übungen verbunden. Am Ende gibt es immer eine Meditation. Zum Beispiel eine Körper-Reise. Das heißt: Jeder spürt in seinen Körper hinein. Oder jeder konzentriert sich nur auf seine Atmung. Dadurch wird Ihre Konzentrations-Fähigkeit verbessert. Ihr Stress-Gefühl wird weniger. Durch regelmäßiges Üben bekommen Sie ein bewussteres Gefühl für Ihren Körper.</p> <p>Jeder kann Yoga machen.</p> <p>Die Yoga-Lehrerin passt die Übungen für Sie an.</p>
<p>Wann?</p> 	<p>Die Treffen finden immer an einem Montag statt.</p> <p>Die 10 Termine sind: 9. April, 16. April, 23. April, 7. Mai, 14. Mai, 4. Juni, 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni, 2. Juli</p> <p>Uhrzeit: 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr</p>
<p>Wo?</p>	<p>Wir treffen uns am unteren Parkplatz der Christophorus- Schule (Mainaustraße 38, 97082 Würzburg). Die Yoga-Stunden finden in der Turnhalle statt.</p>
<p>Was benötige ich?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bequeme Kleidung zum Yoga machen• kleine Decke
<p>Begleitung:</p>	<p>Franziska Kinateder (Yoga-Lehrerin) und Lucy Nau</p>
<p>Kosten:</p> 	<p>Grundbetrag: 60 €</p> <p>Teilnehmerbeitrag: 150 €</p>