



GOLDEN
FÜR DIE GOLDENE LEBENSZEIT
YOGA

YOGA FÜR DIE GOLDENE LEBENSZEIT...

ist ein sanftes Üben und Dehnen mit dem wir dem Körper und speziell den Gelenken nach und nach wieder Beweglichkeit zurück geben. Dabei entsteht mehr Lebensfreude, gleichzeitig wird der Gleichgewichtssinn trainiert, Muskelkraft und Atemvolumen wachsen. Golden Yoga fördert die Umkehr des Alterungsprozesses, aktiviert die Selbstheilungskräfte und sorgt für einen gesunden Ausgleich auf allen Ebenen. Mit Yoga lernen Sie auch mit schwierigen Lebenssituationen gelassener und positiv umzugehen. Einstieg jederzeit möglich.



YOGA & MEHR
Monika Klingel

WWW.OMEGA-ZENTRUM.DE

10 Termine á 90 Minuten
Dienstags 10.00 - 11.30 Uhr

OMEGA.ZENTRUM | KLINGEL-YOGA-GESUNDHEIT.DE
PFINZTALSTR. 73 | 76227 KARLSRUHE | TEL.: 0721 6237265

