

# Yoga Wochenende im fiss

16./17. April 2016 mit Heike Seemüller

Samstag (13-19 Uhr) & Sonntag (9-14:30 Uhr).

Um Körper und Geist gesund zu erhalten, brauchen wir einen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Yogaübungen im Fluss des Atems das uns zur Verbesserung der Beweglichkeit, zu mehr Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Freude verhilft, bringen Dich in ein wohlverdientes Wochenende.

**>> Yoga ist der Zustand, in dem die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe kommen <<**

Ablauf:

<b>Samstag:</b>	13:00-14:30 Uhr	Yoga	1,5 Std
	14:30 Uhr	Vegetarisches Mittagessen à la Yoga	1,5 Std
	16:00-17:30	Sanftes Yoga mit Meditation	1,5 Std
	Ab 17:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein	
<b>Sonntag:</b>	9:00-10:30 Uhr	Yoga	1,5 Std
	10:30-12:00 Uhr	Yogabrunch	1,5 Std
	12:00-13:30 Uhr	Autogenes Training	1,5 Std
	13:30-14:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein mit Ausklang	

- Teilnehmerzahl begrenzt (35 Personen)
- Anmeldung an der fiss-Theke
- Teilnahme auch als Nicht-Mitglied möglich
- Kosten: 39 €