

# Yoga Wochenende im fiss

## 19./20. Oktober 2019 mit Heike Seemüller

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

Um Körper, Geist und Seele 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.

**>>Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.<< (Khalil Gibran)**



<b>Samstag:</b>	13:00 - 14:30 Uhr	Yoga
	14:30 Uhr	Vegetarisches Mittagessen
	16:00 - 17:30 Uhr	Sanftes Yoga mit Meditation
	ab 17:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein
<b>Sonntag:</b>	9:00 - 10:30 Uhr	Aerial Yoga
	10:30 - 12:00 Uhr	Yogabrunch
	12:00 - 13:30 Uhr	Sanftes Yoga
	13:30 - 14:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein mit Ausklang

### Anmeldung:

**fiss** Das Fitness- und Gesundheitszentrum  
 Jahnstr. 18  
 89195 Staig  
 Telefon 07346.924363

### **Kosten: 49 € - Zahlung bei Anmeldung**

Teilnehmerzahl begrenzt (35 Personen) - Teilnahme auch als Nicht-Mitglied möglich