

# Yoga Tag im fiss

## Sonntag, 18. Oktober 2020

### mit Heike Seemüller

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.

**„Gesundheit entsteht nicht immer durch Medizin. Sehr oft entsteht sie durch inneren Frieden, Ruhe im Herzen und Ruhe in der Seele. Sie entsteht durch das Lachen und durch die Liebe.“**



<b>Sonntag:</b>	9:00 – 10:30 Uhr	Yoga
	10:30 – 11:00 Uhr	Frühstückssnack
	11:00 – 12:30 Uhr	Sanftes Yoga
	12:30 – 13:30 Uhr	Vegetarisches Mittagessen
	13:30 Uhr	Autogenes Training

#### Anmeldung:

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

#### **Kosten: 35 € - Zahlung bei (E-Mail) Anmeldung per Lastschrift**

Teilnehmerzahl begrenzt (20 Personen) - Teilnahme auch als Nicht-Mitglied möglich