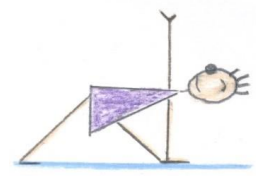




# Mit Yoga den Tag beginnen



*Finde deine Balance, Ruhe und Achtsamkeit.*



*„Die Essenz des Lebens ist das bewusste Leben im Hier und Jetzt.“*

*Thich Nhat Hanh*

*In Zeiten von Stress und langem Sitzen gerät unser Körper oft aus dem Gleichgewicht. Rückenschmerzen und innere Unruhe sind häufig die Folge.*

*Dieser Kurs lädt dich ein, die wohltuende Wirkung von Hatha-Yoga kennenzulernen. In achtsamen Bewegungen, bewusstem Atem und Momenten der Stille erlebst du die tiefe, regenerative Wirkung des Yoga.*

Termine	Dienstag 7:30 – 8:30 Uhr, 12 Termine, Beginn: 24.3.2026
Ort	FTU-Halle, KIT Campus Nord, Leopoldshafen
Zertifizierte Yogalehrerin	Doreen Neumann-Walter
Kosten	60 €
Infos und Anmeldung	Günter Rinke, Tel. 07244-6098920 E-Mail: <a href="mailto:Info@aikido-leopoldshafen.de">Info@aikido-leopoldshafen.de</a> Web: <a href="http://www.sportgruppe.eu">www.sportgruppe.eu</a> , <a href="http://www.aikido-leopoldshafen.de">www.aikido-leopoldshafen.de</a>