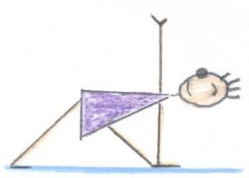
Sportgruppe am KIT e. V.
Abteilung Aikido

Eggenstein-Leopoldshafen

www.aikido-leopoldshafen.de



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, 10 Termine, Beginn: 12.1.2027, Anmeldeschluss: 8.1.2027
Ort	FTU-Halle, KIT Campus Nord, Leopoldshafen
Zertifizierte Yogalehrerin	Doreen Neumann-Walter
Kosten	50 €
Infos und Anmeldung	Günter Rinke, Tel. 07244-6098920 E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de Web: www.sportgruppe.eu , www.aikido-leopoldshafen.de