



YOGA ZEIT ist ZEIT für ENTSPANNUNG

Den Tag ausklingen lassen: „**ENTSPANNT & RÜCKENFIT**“ mit einfachen und funktionellen Körperhaltungen, die den angespannten Körper lockern und die Seele baumeln lassen. Tiefe und ruhige Atemzüge wirken beruhigend auf das Nervensystem und so findet Regeneration auf vielen Ebenen statt.

12 Abende zum wohlfühlen und entspannen biete ich Ihnen bei der
VHS Koblenz

ab, di. 04.09.2018 – 04.12.2018 jeweils 17.30 – 18.30 Uhr (KursNR: 3.0124)

oder

18.40 – 19.40 Uhr (KursNR: 3.0125)

Leitung: Diplom Sozialpädagogin & Yogalehrerin GGF/BDY Dorothe Struschka

kein Kursbetrieb in den Schulferien. **Anmeldung und Kurs – Ort:**

VHS Koblenz, Hoevelstr. 6, 56073 Koblenz, Tel. 0261-129-3705

NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU - NEU

„Kraftquellen für Frauen in der Lebensmitte“

Wie zufrieden bin ich mit mir und meinem Leben?

Was kann ich noch verbessern in meinen Beziehungen?

Wie kann ich meine Gesundheit erhalten?

Wie sieht meine berufliche Zukunft aus?

Hier ist Zeit zum Innehalten und Austauschen mit Gleichgesinnten. Gespräche, Übungen und Entspannungszeit wird uns anregen und neue Inspirationen sind möglich. Ebenso ein Marktbesuch in Ehrenbreitstein bietet Ihnen eine kleine nette Auszeit.

Kursort: Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert-Seiteneingang

Zeit: mi. 17.10.2018 bis 31.10.2018 jeweils 17.15 – 19.30 Uhr

Leitung: Diplom Sozialpädagogin & Yogalehrerin GGF/BDY

Dorothe Struschka

Anmeldung: Kurs - Nr: 3.0104

VHS Koblenz, Hoevelstr. 6, 56073 Koblenz, Tel. 0261-129-3705