# Yoga-Tag am 10. März 2018

## in Schenklengsfeld – denn Yoga ist viel mehr als ein Sport !

**Was ist Yoga, was macht man beim Yoga und welche Wirkung hat diese philosophische Lehre, die bereits vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde?**

**Die Schenklengsfelder Physiotherapeutin Sabine Kreuder, die schon seit mehreren Jahren Yoga als Gesundheitsförderung in ihrem Betrieb anbietet, öffnet die Teilnehmerinnen ihre Praxisräume. Sie zeigt uns wie man mit Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann, mehr Vitalität verspürt aber auch mehr Gelassenheit für den Alltag erreicht.**

**Wir bieten Yoga für 2 Gruppen an:**

**Gruppe I – Yoga auf der Matte** **Zeit: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr**

**Gruppe II – Sitz-Yoga (Stuhl)** **Zeit: 13.00 Uhr – 15.00 Uhr**

**(Angebot für Teilnehmerinnen mit Gelenkproblemen)**

**Weiterhin gibt es Wellness Tee, um das Wohlbefinden zu steigern.**

**Ziel des Tages soll sein, dass „Frau“ sich wohl fühlt und für kurze Zeit den Lärm der Welt vergisst. ☺**

**Wer noch weiter die Frauengemeinschaft genießen will, kann sich zusätzlich zu dem ayurvedischen Imbiss anmelden, der in der Mittagspause gereicht wird.**

**Kostenbeitrag: € 8,00 zuzüglich Kosten für Imbiss**

**Verbindliche Anmeldung bei:**

**LandFrauen „Landecker Amt“ Schenklengsfeld, Brunhilde Schneider, Tel. 06629/9150127. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**.