

# Hatha Yoga

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, an Beweglichkeit und Kraft gewinnen – mittels Körperübungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung

## Kurse im Kulturladen Zollstock

### Montags:

17.45-19.15 Uhr Yoga für Schwangere\* • 19.30-21.00 Uhr Anfänger/ Fortgeschrittene Anfänger

### Donnerstags:

17.15-18.45 Uhr Sanftes Yoga (ab 50)\* • 19.00-20.30 Uhr Fortgeschrittene Anfänger/ Mittelstufe

\* Ab 4 Anmeldungen

**Herbstkurse** montags: 5.9. - 17.10. 2011, je 72€ • donnerstags: 8.9. - 20.10. 2011, je 84€

**Winterkurse** montags: 7.11. - 19.12.2011, je 84€ • donnerstags: 10.11- 22.12. 2011, je 84€

Probestunde nach Voranmeldung möglich

Kulturladen Zollstock, Irmgardstraße 14,  
D 50969 Köln

Anmeldung: Leah Fuchs,  
Yogalehrerin (BYV),  
Tel. 0162-7875705 oder  
Yogazollstock@gmx.de

