



## Körper und Geist im Einklang Yoga-Kurs

Mit Yoga können wir Körper, Geist und Seele immer wieder in Harmonie bringen. Wir können körperliche und geistige Anspannungen und seelische Belastung lösen und mehr innere Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen und Zuversicht einkehren lassen.

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg aus Indien, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Er hilft uns zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind und zeigt uns, wie wir wieder in die eigene Mitte kommen können.

In einer Yogastunde werden geübt:

- /// die Körperstellungen (Asanas)
- /// die Atmung
- /// die Konzentration (Meditation)
- /// positives Denken
- /// die Entspannung

**Termin:** ab **Mittwoch 04.09.2019**, wöchentlich, 10-Wochen-Kurs

**Uhrzeit:** 17:15 bis 18:45 Uhr

**Ort:** Manuela Baumgärtner, Hauptstr. 10, 55497 Schnorbach  
Für Mitarbeiter übernimmt die DFH die Hälfte der Kursgebühr  
(Eigenanteil für Mitarbeiter für 10 Stunden = 40,00 €)

**Ansprechpartner:** Iris Kleinhage, Abteilung: Personal  
E-Mail: [gesundheitsteam@dfhag.de](mailto:gesundheitsteam@dfhag.de)