



## Yoga Ruhe in der Bewegung



Sequenzen zur Lösung von Energieblockaden aktivieren durch sanfte Bewegungen Körper und Geist. Haltungen aus dem Hatha Yoga, Pilateselemente, Atemübungen und eine Entspannungsphase vervollständigen diese Yogastunde.

Mit: Frauke Hütker  
Termine: ab **Montag, 15.04.2024** (8x)  
18:00 – 19:00 Uhr  
Kosten: EUR 40,00  
Kurs-Nr.: 2402662312  
Ort: Familienzentrum Papst Johannes, Auf der Reide 2  
Anmeldung: [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)  
oder einfach über den QR-Code



In Zusammenarbeit mit:  
**Familienzentrum Papst Johannes,  
Auf der Reide 2**