

## **Im Anschluss an das Körperbewusstseinstaining im Forum ....**

### **YOGA für übergewichtige Personen – sanfte Körperarbeit und Stressregulation**

Die regelmäßigen Übungen helfen innere Klarheit, Einsicht, Spannungsabbau und positive Selbsterfahrung zu erlangen. Yoga ist ein bewährtes Mittel zur Resistenz gegenüber den Anforderungen des Alltags. Mit sich selbst im Reinen zu sein und die innere Ruhe zu finden ist die Grundlage für ein zufriedenes und gesundes Leben.

Alle Übungen werden in den individuellen Grenzen der Teilnehmer ausgeführt. Jede Übung kann so variiert werden, dass sie für den Einzelnen ausführbar wird.

Der Kurs findet immer **Donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr** im **Roncalli-Haus**, Friedrichstr. 26-28, 3. Etage statt. Jeder Kurs besteht aus 10 Terminen und kostet **€ 150,-**. Pro Jahr gibt es drei Kurse: zu Jahresbeginn, nach Ostern und nach den Sommerferien.

Als Präventionskurs können die Kosten 2-mal pro Jahr von der Krankenkasse mit 80% erstattet werden. Nähere Informationen und Starttermin des nächsten Kurses erhalten Sie direkt bei

**Dipl.-Psych. Klaus Geiben, Yogalehrer, Tel. 0611-13707340 oder 0176-20362824**

---