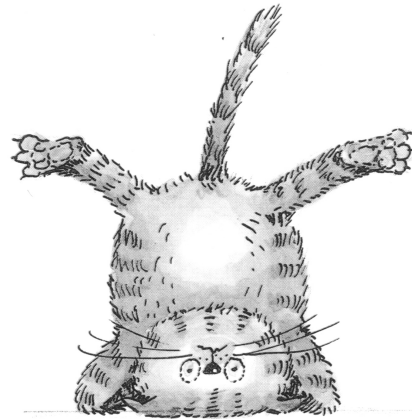


# Freifach: **Yoga**



**Yogapraxis ist ein Termin mit dir selbst, eine ganzheitliche Bewusstseinschulung von Körper - Geist - Atem**

- ✓ entwickelt mehr Wahrnehmung und Bewusstheit des eigenen Körpers und der Atmung
- ✓ verbessert die Elastizität des ganzen Bewegungsapparates
- ✓ verleiht dem Körper Kraft und Gleichgewicht
- ✓ fördert das harmonische Funktionieren aller Körpersysteme
- ✓ hilft innere Spannungen und Stress abzubauen
- ✓ stärkt Geduld, Konzentration und Willenskraft
- ✓ lässt Zufriedenheit und Freude aufkommen

**Zeit: Freitag von 12.00 bis 12.45 Uhr**

**Ort: alte Turnhalle KS Seetal**

**Leitung: Ottilia Scherer, dipl. Yogalehrerin YCH**