

# Yoga

**Kräftigung & Beweglichkeit**

**Konzentration & Achtsamkeit**

**Ruhe & Entspannung**



twinkl / pixelio.de

## Regulärer Kurs (11-teilig)

### Ellingen:

Dienstag ab 10. Januar  
09:00 - 10:30 Uhr  
18:30 - 20:00 Uhr

### Weißenburg:

Donnerstag ab 12. Januar  
18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag ab 13. Januar  
09:00 - 10:30 Uhr



## Seniorenkurs (6-teilig)

Freitag ab 13. Januar  
10:45 - 11:45 Uhr

Die Kurse finden in Kleingruppen bis 8 Personen statt, so dass eine sehr individuelle Betreuung möglich ist. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Informationen und Anmeldung bei  
Yogalehrerin Petra Pfeifer  
(<http://www.yoganurfuerdich.de> oder  
0175/2241690)

**LEBEN GESTALTEN - VERANTWORTUNG LEBEN**