

Herbst-Yogakurs für Frauen



Zeit für dich – Bewegung, Kraft und Entspannung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und starten Sie entspannt in den Herbst.

Ab 2. September findet immer **mittwochs von 19:00 bis 20:15 Uhr** ein **Yogakurs für Frauen** im **Ev. Gemeindehaus Windecken** statt.

In **fünf Kurseinheiten à 75 Minuten** stehen sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Entspannung im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters – ganz gleich, ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum für Bewegung, Kraft, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Kurszeitraum: 02.09. – 30.09. (weitere Kurse sind nach den Herbstferien geplant)

Kursgebühr: 75 Euro

Kursleitung: Sandra Schomburg

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie im **Gemeindebüro** bei **Frau Göbel**, martina.goebel@ekkw.de, Tel. 06187-22627