

## Yoga, heiter und heilsam

Yoga stärkt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Wir praktizieren leichte Körperübungen und schulen unsere Atmung. Wir lernen Entspannungsmöglichkeiten kennen und üben sie ein. Wir lernen die innere Stille kennen und lieben.

ab dem 18. Januar 2001, Donnerstags (11 Vormittage), 9.00 – 10.30 Uhr im Gemeindezentrum Kornelimünster, Preis: DM 66,00. Anmeldung und Bezahlung im Kurs. Bitte in lockerer, warmer Sportkleidung kommen und eine Wolldecke mitbringen.

*Nähere Informationen bei Hilde Kersten, Tel. 02408 / 3398.*