

# Mit Yoga entspannen in Berlebeck



Entspanne mit Yoga und bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Auf sanfte Weise entwickeln **Körperübungen** Muskelkraft und machen die Gelenke geschmeidig.

**Atemübungen** verhelfen zu mehr Sauerstoff und überwinden Müdigkeitserscheinungen. In der **Tiefenentspannung** wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Tu dir Gutes!

Wann **Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**31. Januar – 20. März 2024**

Für Yoga-Anfänger\*innen und Wieder-Einsteiger\*innen  
Wo NABU Rolfscher Hof, Hahnbruchweg 5, Detmold Berlebeck  
Beitrag 120 € oder zwischen 108 – 132 € nach Selbsteinschätzung  
bezuschussungsfähig als Krankenkassen-Präventionskurs

## Anmeldung

Maren Weber

Yoga-Lehrerin & Naturerlebnispädagogin

Mobil 0174 1849294

E-Mail [yogamitmaren@posteo.de](mailto:yogamitmaren@posteo.de)

