



Entspannung
Stabilität (innere u. äußere) Kraft
Achtsamkeit Meditation Pranayama - Atemübungen
Asanas - sanfte Körperübungen
Ruhe Klarheit Gelassenheit Sammlung
Beweglichkeit

YOGAZEIT

Den Fluss des Lebens

in Balance bringen und halten

Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,
so dass der Garten wachsen kann. (B.K.S. Iyengar)

BRINGEN SIE DEN FLUSS DES LEBENS IN BALANCE!
KOMMEN SIE ZUM SANFTEN HATHA-YOGA!

Im Vordergrund steht eine sanfte und achtsame Übungsweise
und nicht die körperliche Perfektion.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderliche/für Anfänger geeignet.
Gesundes Üben mit viel Spaß für Körper, Kopf & Seele!

Anmeldung & Fragen unter

- www.zeitraeume-koeln.de
- info@zeitraeume-koeln.de
- **Tel.: 0221-560 70 27**

Die Kurse finden gut erreichbar und zentral in der
Wallstraße 80 in 51063 Köln-Mülheim statt.

Kleine Gruppen mit individueller Betreuung!

