

IN GESCHER



YOGA

FÜR CARITAS-MITARBEITENDE

Stärke Deinen Körper, finde innere Balance und erlebe bewusste Entspannung. In diesem Kurs üben wir Hatha Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar – mit klarer Ausrichtung, individuell angepassten Asanas und dem Einsatz von Hilfsmitteln.

KURSFORMATIONEN:



- **Termine: 11.09. – 27.11.2025**
- 12 Einheiten donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr
- Kursort: balance your way e.V., Bahnhofstr. 56, 48712 **Gescher**
- Kursleitung: Conny Duryn/Nadine Busker (zertifizierte Iyengar-Yogalehrerinnen)
- Eigenanteil: 60 Euro pro Person für 12 Einheiten
- Matten und Hilfsmittel sind vor Ort

ANMELDUNG:

Bitte meldet euch bis spätestens 27.08.2025 bei Sarah Noldes unter Tel. 02561-4209163 oder per E-Mail an bgf@caritas-ahaus-vreden.de mit Angabe eurer Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, E-Mail, Arbeitsort). Ihr erhaltet weitere Infos zum Kurs nach Anmeldeschluss. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Maximal 10 Teilnehmende – jetzt anmelden und Platz sichern!

