

IN VREDEN



YOGA

FÜR CARITAS-MITARBEITENDE

In diesem Iyengar-Yoga-Kurs werden präzise und achtsame Übungen angeleitet, die Körper und Geist in Einklang bringen. Der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht eine individuelle Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse der Teilnehmenden, um Stabilität, Flexibilität und innere Ruhe zu fördern.

KURSIONFORMATIONEN:

- vom **16.09. – 16.12.2025** (07.10. + 14.10. fallen aus)
- Dienstags von 19.15 – 20.15 Uhr
- Kursort: Yoga im Aechterhook, Neustraße 21, 48691 **Vreden**
- Kursleitung: Yvonne Hüttermann (zertifizierte IYENGAR-Yogalehrerin)
- Kosten: 40 Euro pro Person für die 12 Einheiten
- Matten und Decken sind vor Ort

ANMELDUNG:

Bitte meldet euch bis spätestens zum 31.08.2025 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, Dienststelle) an. Ihr erhaltet eine Anmeldebestätigung und weitere Infos nach Anmeldeschluss. Für inhaltliche Fragen zum Kurs steht Yvonne (Tel.: 0160-8346137 oder yoga.im.aechterhook@gmail.com) gerne zur Verfügung!

