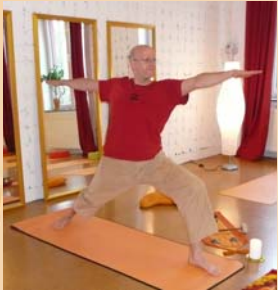


# Yoga Sattva

*Hatha-Yoga kann von jedem Menschen,  
in jedem Alter praktiziert werden.*



*Anfänger sind herzlich willkommen!*

*Probestunde kostenlos!*



## Positive Wirkungen des Yoga

- Bewusst Sein, mehr Achtsamkeit
- Entspannen & Loslassen
- Verspannungen lösen
- Kraftvoller & beweglicher Körper
- Geistige Klarheit & Konzentration
- Tiefer & ruhiger Atem
- Ruhiges Herz & Innere Ruhe
- Gelassenheit im Alltag
- Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen
- Lebensfreude & Liebesfähigkeit
- Dich selbst besser spüren

Der Einstieg in jeden Kurs ist jederzeit möglich. Die Kurse sind fortlaufend!

**Donnerstags  
Kurslaufzeit**

**19:30 - 21:00  
7.1.2016 – 10.3.2016**

**Kursgebühr**

**10 Termine á 90 Min. 130€**

Anmeldung bei **Christian Wiesmann 0163. 31 12 67 3**  
[christian.wiesmann@web.de](mailto:christian.wiesmann@web.de) • [www.massage-paradies.de](http://www.massage-paradies.de)

**Kursort: Freies Institut Kaiserberg • Schweizer Str. 9 • 47058 Duisburg**  
(durch die Toreinfahrt, rotes Haus 1. Etage)