

YOGA

Die Heilwirkungen des Yoga sind allgemein anerkannt: der Körper wird flexibler und besser durchblutet, der Rücken gekräftigt und die inneren Organe werden günstig beeinflusst.
Ziel ist auch, eine bessere Widerstandsfähigkeit gegen Stress, eine positive Lebenseinstellung und ein seelisches Wohlbefinden, sowie eine höhere Aufmerksamkeit und die Erweiterung des Bewusstseins zu erreichen.
Vorgestellt und geübt werden Elemente des Ashtanga-Yoga.

KURSNUMMER: **26.91.120 / 26.91.130**

TERMIN: **AB MITTWOCH, 18. FEBRUAR 2026**
17.15 BIS 18.45 UHR ODER
19.00 BIS 20.30 UHR
5 TERMINE, 10 USTD.

KURSGEBÜHR: **47,00 €**

ORT: **AWO FAMILIENZENTRUM KITA WALDSTRASSE**
WALDSTR. 26A, 32105 BAD SALZUFLEN
TEL. 05222 - 13142

KURSLEITUNG: **JENNIFER SCHÖPS**

AWO
Familienbildungswerk
des Kreisverbandes Herford e.V.
E-Mail: fbw@awo-herford.de
Tel. 05221 - 18 707 40

Online Anmeldung:
www.fbw-herford.de
oder im Familienzentrum

awo_familienbildungswerk