

Einladung zum Vortrag

„YOGA zum Entspannen“

www.taubblinde-thueringen.com

Liebe Freunde und Interessenten,

am Freitag, den 22.02.2019 findet im Seniorenraum in der Haus Landesverband der Gehörlosen in Erfurt, Hans Grundig Straße 25 statt.

Einlass: 9.30 Uhr

Zuerst können wir einander begrüßen und kennenlernen. Es werden Getränke angeboten. Essen bitte selbst mitbringen.

Beginn um 10.00 Uhr Kurzvortrag über Yoga



Yogalehrer
Herr Thomas Schulz

Was ist der Sinn und Zweck der Übungspraxis?
Woher kommt dieser Yoga-Stil überhaupt?
Ist Yoga eigentlich Gymnastik oder Meditation?

Pause um 11.00 Uhr

Danach weiter mit Entspannungs- Übungen

Wir üben eine harmonische Sequenz aus einfachen Yogahaltungen sowie zur Schulung des Atems. Damit dein Körper, dein Geist (mit positiven Gedanken) und die Seele gestärkt in den Tag gehen können.

Schluss um ca. 12 Uhr

Eintritt ist kostenlos. Yoga- Vortrag und Übungen – Alles in Gebärdensprache - .

Bitte bringt lockere Kleidung und ein Handtuch mit.

Alle Interessenten sind herzlich willkommen zum Yoga. Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen.

Anmeldeschluss bis 17.02.2019

an Irmtraud Sieland

Fax: 036024-52319

Mail: usherglth@googlemail.com