



## Yoga



Von den Alltagsgedanken loslassen und sich neu mit sich verbinden – diese Möglichkeit bieten wir Ihnen mit unserem Yoga-Angebot. Durch energiegeliche Bewegungen im Fluss der Atmung sowie meditativen Anteilen werden Sie auf fröhliche und einfühlsame Weise darin unterstützt, Ihre eigene Mitte zu stärken und Körper und Geist fließen zu lassen.

### **Info und Anmeldung: Sabine Schwetka, [sabine.schwetka@gmx.de](mailto:sabine.schwetka@gmx.de)**

#### **Kurs I „Vinyasa-Flow“ – Ruhe in der Bewegung finden**

Zeit: mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr  
Ort: Räume der „WegeBegleiter“ mit Blick ins Grüne an der Piusallee 194  
Kosten: 10 UE = 90 Euro für BSG-Mitglieder, 100 Euro für Nichtmitglieder

**Schwerpunkt:** *Hier können Sie die tiefere Verbindung von Vinyasa (Tanz mit dem Atem) in klassischen und modifizierten Sonnengrüßen als ein Zusammenfließen von Atem und Bewegung erleben: Materie und Energie finden spürbar zusammen – unser Körper wird zur puren Energiequelle.*

#### **Kurs II „Balance-Yoga“ – Innen-Außen**

Zeit: donnerstags von 12:45 bis 13:45 Uhr  
Ort: Gästekantine des LWL-Landeshauses, Freiherr-vom-Stein-Platz 1  
Kosten: 8,- Euro pro UE

**Schwerpunkt:** *Eine kleine Unterbrechung vom Schreibtisch tut manchmal gut, um sich neu mit sich zu verbinden. Im Fokus dieser Stunde stehen zentrierende und regenerierende Yoga-Übungen, mit denen Sie neue Kraft sammeln und den Blick neu ausrichten können – für mehr Leichtigkeit im Alltag.*

*Ich freue mich auf Sie!*

*Sabine Schwetka*