



## Yoga-Kurs

Der Verein Wimmer Schule e.V. bietet in Kooperation mit der katholischen Erwachsenenbildung zwei Yoga-Kurse in der ehem. Schule an.

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele vereint. Um eine einheitliche Entwicklung dieser drei Kräfte zu erreichen, müssen sie im Gleichgewicht gehalten werden.

Unter der Berücksichtigung der Beziehung zwischen Körper und Geist schufen die Inder eine einzigartige Methode, die all die Bewegungen, die man braucht, um die physische Gesundheit zu erhalten, mit Atem- und Meditationstechniken vereint, die für Frieden im Geiste sorgen.

**Termine:** Dienstag, den 20.08.2019 bis Dienstag 01.10.2019  
jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr (Kurs I)  
und von 19.45 - 21.15 Uhr (Kurs II)

Bitte bequeme Kleidung, eine Wolldecke, kleines Kissen  
und warme Strümpfe mitbringen.

**Veranstaltungsort:** Wimmer Schule - Dorfsaal  
Wimmerstraße 43  
49152 Bad Essen -Wimmer

**Kursleiterin:** Martina Schierbaum, Yogalehrerin BYV

**Kosten/Kursgebühr:** 84,00 € pro Person  
76,00 € für Vereinsmitglieder

**Neuanmeldungen:** 0157/57894829 (Frau Schierbaum)