**Yoga**

Der Weg die Gedanken zur Ruhe zu bringen…

Jeden Dienstag-Abend treffen wir uns von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr in der Mehrzweckhalle. Die Gruppe übt fleißig verschiedene Asana-Reihen, um die Energien des Körpers zum Fließen zu bringen, Verhaltensmuster des Körpers zu entdecken und ggf. zu verändern, den Körper zu kräftigen und beweglicher zu werden. Eingerahmt von Entspannungseinheiten oder kleinen Meditationseinheiten scheinen die 90 Minuten nur so zu verfliegen und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gehen tief berührt und entspannt nach Hause. Gerne nehmen wir neue Yogis und Yoginis in unsere Runde auf und freuen uns zusammen Yoga zu praktizieren.

Verbunden in tiefer Freude eure Yogalehrerin

Inge Mascher