**Yoga – jetzt auch zertifiziert**

**Ruhe – Achtsamkeit - Entschleunigung**

In unseren Yogastunden, jeden Dienstag von 18.00 bis 19.30 Uhr in der alten Schule, bewegen, dehnen und kräftigen wir unseren ganzen Körper. Bei schönem Wetter verlegen wir unseren Yogakurs in die Natur. Von sanft bis fordernd hilft dir Yoga deine eigenen Muster nicht nur auf der Matte zu erkennen, sondern auch in deinem Leben. Fällt es dir schwer dich einzulassen oder durchzuhalten? Gibst du schnell auf, wenn es schwierig wird oder „beißt“ du dich durch? Erkenne dich auf der Matte und vielleicht schaffst du es, deine Muster nach und nach zu verändern? Das kann Klarheit und Schwung in dein Leben bringen.

Mit Yoga förderst du die Achtsamkeit für dich Selbst, kommst zur Ruhe und findest deine Mitte.

Gerade in der schnelllebigen Jetzt-Zeit bedarf es Raum und Zeit für Entschleunigung.

Der Yoga-Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Eure Yoga-Lehrerin

Inge Mascher