

# à la card!

Hol Dir **DEINE** Punkte!

„Yoga“

योग



**WANN? 22.12.2010**

**19:30 Uhr**

**WO? Gemeindehalle**

Töpferstraße  
55234 Monzernheim

**REFERENT? Klaus Böhmer**

## ENTSPANNEN – kann man lernen

Überall Hektik und Stress, keine Zeit für sich, ständig unterwegs – so sieht doch bei den meisten von uns der Alltag aus.

Bei diesem à la card Abend macht ihr Übungen, die sich positiv auf euer Wohlbefinden auswirken – sowohl im körperlichen- als auch geistigen Sinne.

**Was ist Yoga?** Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten und ebenso im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden.



**Wir freuen uns auf euch!**

Bitte schickt eine kurze  
Anmeldung an:

[sarah.claus@bwv-rlp.de](mailto:sarah.claus@bwv-rlp.de)