

# Yoga in der Früh

Hatha-Yoga für einen  
harmonischen Start in den Tag



■ Ganzheitliches Übungssystem

■ Durchlässigkeit, Kraft und Flexibilität für den Körper durch Körperpositionen (Asanas)

■ Atemübungen (Pranayama)

■ Abbau von Blockaden durch Tiefenentspannung

■ Harmonisierung der grob- und feinstofflichen Systeme

■ Positive Affirmationen

■ Meditation und Achtsamkeit

# Hatha Yoga

Zeit:

Dienstagsmorgen  
von 07.00 – 08.15 Uhr

Ort:

Gesundheitszentrum Fischer GmbH  
Holzer Weg 4 – 6  
51766 Engelskirchen

Energieausgleich:

10 x für 130 €

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte,  
eine Decke, bei Bedarf ein kleines Kissen,  
wenn vorhanden ein Meditationskissen,  
etwas zu Trinken und bewegungsfreundliche  
Kleidung mit.

Info & Anmeldung bei Kursleitung:

Meike Astor

zert. Yogalehrerin

zert. Body-Mind Centering® Practitioner

Tel: 02261 / 54 69 84

Email: [meike.astor@web.de](mailto:meike.astor@web.de)

[www.meikeastor.de](http://www.meikeastor.de)