



# Mit Yoga ins Wochenende

Körperhaltungen  
Atemtechniken  
meditative Sammlung  
Tiefenentspannung

## Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit.

Dieses Angebot gilt besonders für diejenigen, die im Laufe der Woche keine Möglichkeit haben, einen regelmäßigen Kurs zu besuchen und trotzdem die Yoga-Techniken erlernen wollen.

Jeder Samstag kann einzeln besucht werden.

Samstags, 10.00 - 12.00 Uhr,  
jeweils am

- 13.01.2024 (Yoga-YS1)
- 17.02.2024 (Yoga-YS2)
- 16.03.2024 (Yoga-YS3)
- 25.05.2024 (Yoga-YS4)
- 15.06.2024 (Yoga-YS5)

Jede Kurseinheit: 20 Euro  
Leitung: Beate Schröter

Yogahaus-Oberhausen  
Wilhelmstraße 4  
46145 Oberhausen-Sterkrade  
yogakurse@t-online.de  
www.yogahaus-oberhausen.de  
Tel: 0208 8109532

Alle  
Samstage  
auch  
online!