



## YOGA

Yoga bietet die Möglichkeit Körper, Geist und Seele  
ohne Leistungsdruck in Einklang zu bringen.

Verspannungen werden gelöst und der Körper beweglicher.  
Mit sanften Bewegungen im Einklang mit dem Atem,  
kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und die Gelenke.

Durch die anschließende Entspannung finden Sie wieder zu  
Gelassenheit und Entspannung im Alltag.

Sie werden sich danach einfach rundherum wohlfühlen.

---

---

## Einzel yoga

**Wenn Sie an einem individuellen Programm interessiert** sind, dass Sie unabhängig vom Gruppenunterricht zu Hause üben können.

Ein Programm, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche (z.B. Zeit, Erkrankungen, spezielle Yogapraktiken) abgestimmt ist, dann melden Sie sich gerne bei mir.

Schnupperstunden sind nach Absprache und freien Plätzen möglich.

Für Informationen steht Ihnen unsere Yogalehrerin Frauke Gehre gerne zur Verfügung.

**Yogalehrerin** (seit 2008)

Frauke Gehre  
E-Mail: f.gehre@gmx.de  
Tel. 0175-7583022

## laufende Kursangebote

montags

20.00 – 21.30 Uhr (in den Räumen der IKK)

**donnerstags**

18.45 – 19.45 Uhr

20.00 – 21.30 Uhr

**(in den Räumen der Physiopraxis )**

Die Kurse sind über die Volkshochschule Gütersloh buchbar.

## Yoga Spezial

Weltyogatag

Moonlight

Sommerspezial (z.B. Tanz und Yoga, Yoga im Park)

Workshops zu verschiedenen Themen (z.B. Pranayama und Meditation)

Yoga im Advent

Aktuelle Angebote liegen in der Physiopraxis aus.

Anmeldungen sind über Frau Gehre persönlich erforderlich.

---