

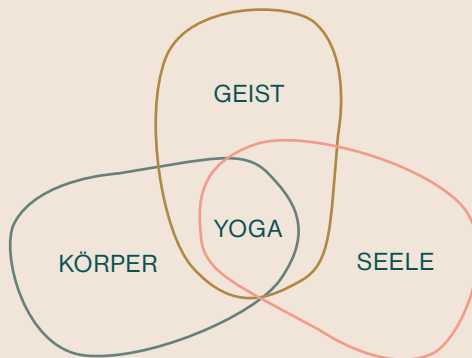
# Yoga

## YOGA - entspannen - kräftigen - wohlfühlen

Um den Körper auf verschiedene Arten anzusprechen, werden Hatha - Yoga - Übungen in fließender und gehaltener Form mit Atem- und Meditationsübungen kombiniert.

### Yogaübungen

- wirken stärkend
- führen zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag
- schenken uns ein positives Körpergefühl





# YOGA PRAXIS // PÜTZFELDERHOF

Gerstenstraße 4  
53881 Euskirchen-Billig

Wir bieten **VORMITTAGS - NACHMITTAGS - UND  
ABENDKURSE** in **90 MINUTEN EINHEITEN** an:

VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH.

Bei Fragen meldet euch gerne unter:  
**[info@astridhortian.de](mailto:info@astridhortian.de)**

Ich freue mich auf euch  
Astrid Hortian

Gesundheit ist Reichtum • Seelenfrieden ist Glück • Yoga zeigt den Weg  
- Swami Sivananda

