

# Yoga & Entspannung

**Sanftes Yoga für Jedermann/frau und Tiefenentspannungen aus der Yogatherapie. Durch achtsam, liebevoll und bewußt ausgeführte Körper- und Atemübungen wird der Körper gestärkt und der Geist kann zur Ruhe kommen. Yoga erfüllt uns mit Freude und Optimismus.**

Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung, üben achtsam verschiedene Körper- & Atemübungen und schließen mit einer langen Tiefenentspannung.

**Donnerstags, von 19.00 - 20.30 Uhr  
in dem Seminarraum neben der onkologischen  
Schwerpunktpraxis, Kurfürsten-Anlage 34, Heidelberg  
mit Sandra Bicker**

Um Anmeldung wird gebeten.



## **Sandra Bicker**

Yogalehrerin (BYV)

0151 253 944 30

sandra@yoga-natura.com

[www.yoga-natura.com](http://www.yoga-natura.com)

## **Preisinfo und Anmeldung**

Eine Yogastunde (90 Min.) kostet 12,-€. Eine 5er-Karte 50,-€.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung bitte bei Sandra.