

# Y G A

*Entdecken Sie Yoga* - eine wunderbare Art und Weise gesund zu bleiben und den Körper kraftvoll und geschmeidig zu halten. Die Körperübungen bringen die Lebensenergie zum Fließen, Blockaden lösen sich.

*Spüren und Genießen Sie* Ihren Körper in der Bewegung, begegnen Sie sich neu über eine veränderte und bewusstere Wahrnehmung.

*Erfahren Sie* den Atem als kraftvolle Unterstützung zur Lösung von Anspannung und Enge, der sie sanft in eine größere Weite auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene führt.

*Entwickeln Sie* eine größere Achtsamkeit für die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und dafür, was Ihnen im Leben wirklich gut tut oder was der Veränderung bedarf.

*Erleben Sie* die positiven Auswirkungen eines gesteigerten körperlichen Wohlbefindens, auf Ihre Gesundheit, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Zufriedenheit im Leben allgemein.

Nutzen Sie diese Möglichkeit,  
Klarheit und Konzentration zu erlangen!

*Ich freue mich auf Sie!  
Ursula Nandelstädt*

*Heilpraktikerin für Psychotherapie*  
*Ursula Nandelstädt*

Yoga  
Systemische Aufstellungsarbeit  
Bewußtseinsarbeit

Ort:

Breite Str. 44  
14715 Nennhausen/OT Liepe  
Tel.: 033876-9089-0 | 0160-2396800

Termine:

*Yoga mit Mutter und Baby*

Di: 10.00 - 11.00 Uhr

*Yoga in der Gruppe*

Di: 18.00 - 19.00 Uhr & 20.00 - 21.00 Uhr

Mi: 8.30 - 9.30 Uhr

Do: 16.00 - 17.00 Uhr

*weitere Gruppen- oder Einzeltermine nach  
Vereinbarung*

Kosten:

Gruppe: 10 € pro Stunde

10er Karte: 90 €



Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.gutshauliepe-metatron.de](http://www.gutshauliepe-metatron.de)

