



Quelle: lebenliebenundgeniessen.com

**AB 31.10.2023
VON 19.30 – 21 UHR,**

**4-WÖCHIGER SCHNUPPERKURS
IN DER KITA STOMMELERBUSCH,
KAPELLENWEG 1**

TIBETISCHES HEILYOGA MIT ANJA NOGAI TZIG

Tibetisches Heil-Yoga kombiniert sanfte Bewegungen, Meditation und Atemübungen, um eine harmonische Balance von Körper und Geist zu erreichen. Das Ziel ist es, Blockaden zu lösen, die Energie frei fließen zu lassen und einfach zu entspannen und sich wohlfühlen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel! **Kosten pro Teilnehmer*in: 56 €, bitte Matte und /oder Sitzkissen mitbringen!**

Ergänzendes Lesematerial finden Sie in unserer Bücherei!

ANMELDUNG UNTER

info@anja-nogaitzig.de oder

Mail-famz-mariengarten@katholische-kirche-pulheim.de



 **Öffentliche Bücherei
St. Martinus Stommeln**

Tibetisches Heilyoga

Anja Nogaitzig

ab

31.10.2023

4 x

Schnupperkurs

19.30 – 21 Uhr

In der

Kita Stommelerbusch

**Kapellenweg 1
Stommelerbusch**

Kosten: 56 €/ pro TN

**Familienzentrum Mariengarten
Christian-Klausmann-Str.12
50259 Pulheim Stommeln**

**Mail-famz-mariengarten
@katholische-kirche-
pulheim.de**