

Dru Yoga

Ein Weg zu größerer Ruhe und Balance

mittwochs, ab 19.10.2022

von 18:30 bis 20:00 Uhr

**Pfarrsaal Liebfrauenhaus
Carl-Schurz-Straße 105 in Liblar**

Erleben Sie Yoga gerade in der Familienphase als bereichernde Möglichkeit, sich selbst über gezielte Körperübungen (wieder) bewusster wahrzunehmen.

Dru Yoga besteht aus sanften, fließenden Bewegungen, die in ihrer achtsamen Ausführung sehr wirksam sind. Es werden sowohl Körper und Geist angesprochen, die Muskulatur gestärkt und eine positive Grundausrichtung aufgebaut.

Kosten: 40 Euro für acht Stunden

Kursleiterin: Christiane Walek, Heilpraktikerin und Meditationslehrerin

Anmeldung: bis 30.09.2022

Familienzentrum@Pfarreiengemeinschaft-Erfstadt-Ville.org

Es können bis zu 12 Personen teilnehmen.

**KATHOLISCHES FAMILIENZENTRUM
ERFTSTADT-VILLE**

Kita St. Alban · Kita St. Barbara · Kita St. Lambertus · Kita St. Martinus

