

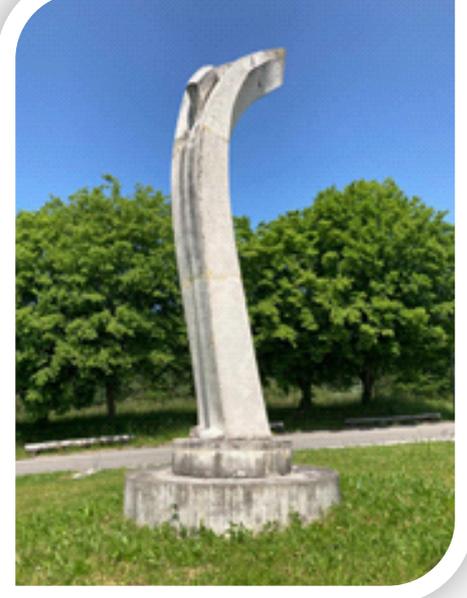
# Y O G A

in der

# R E H A



Yogaübung: „stehender Halbmond“  
„Heilkraft der Seele“



künstlerische Skulptur  
„Überwindung der der Krankheit“

Leichte Yogaübungen im Sitzen und Stehen zur schöpferischen  
Regeneration und seelischen Erkräftung

Entwicklung von:  
innerem (seelischen) und äußerem (körperlichen) Gleichgewicht  
Aufrichten - Weit-Werden - Frei Atmen  
Spannkraft und Flexibilität

Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga notwendig.  
Mitzubringen brauchen Sie nur Interesse und bequeme Kleidung.  
Alle Übungen können auch auf einem Stuhl oder Rollstuhl  
praktiziert werden.

**Wann: Mittwoch, 28. Juni 2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**Wo: Haus Mainau, EG, Halle M018**



Frieder Bauer - Yogalehrer, Gesundheits- und Naturpädagoge - freut sich auf Ihr kommen!