



# YOGA



**DURCHFÜHRUNGsort: STRANDBODEN IM  
GYMNASTIKSAAL**

**LEITUNG: CORINNE BECHLER**

**ZEIT: JE NACH STUNDENPLAN, AB 16.30H**

**KEINE VORAUSSETZUNG NÖTIG**

**BESCHREIBUNG:**

**YOGA IST EINE PHILOSOPHIE, EINE LEHRE,  
DIE AUS INDIEN STAMMT UND MEHRERE  
TAUSEND JAHRE ALT IST.**

**IM KURS WERDEN WIR KÖRPERLICHE- UND  
KONZENTRATIONSÜBUNGEN, ATEMTECHNIKEN  
ANWENDEN.**

