



**Du möchtest am Abend entspannen?  
Abschalten nach der Arbeit?**

**Den Alltag vergessen?**

**DANN BIST DU HIER RICHTIG!!**

# **Yoga beim VfL Sehlem**

Eine neue Hallenzeit in der AP-Halle macht es möglich, dass  
Yoga abends angeboten werden kann



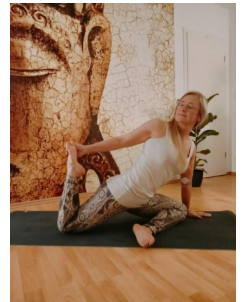
**Ab dem 23.05.2023:**

**Dienstags 19.30 Uhr in der AP Halle**

Ob du gerade mit Yoga beginnen möchtest oder schon jahrelang  
Erfahrung hast:

**Du bist willkommen.**

*(auch Nicht-Mitglieder sind willkommen\*)*



Unter professioneller Leitung von Denise Bartens werden Teile der  
Yogastunde Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und  
Meditation (geistige Übungen) sein.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Die Yoga-Stunde dauert ca. 75 Minuten.

Falls du eine Yoga- oder Fitnessmatte hast, bring diese bitte mit.

Bequeme Sportsachen sind wichtig.

Für die Entspannung am Ende bring bitte noch eine Wolldecke mit.

Weitere Infos gibt Jessica Guttzeit : 0170/6386813

\*NICHTMITGLIEDER KAUFEN EINE 10ER KARTE á 50 EURO.

**Keine Lust auf 10er Karte?  
WERDE MITGLIED  
(Aufnahmeantrag Rückseite)**