



YOGA  
FORUM  
Rosenheim

YOGA

VERSTEHEN – ÜBEN – ERLEBEN

Krankenkassenzertifiziert



YOGA FÜR DICH

MEHR WOHLBEFINDEN UND FRISCHE  
MIT YOGA

# YOGA FÜR DICH

Nimm Dir Zeit für Dich.

In den Asanas beschäftigen wir uns ernsthaft und doch spielerisch mit uns selbst. Schmerzen können verschwinden und Dein körperliches und seelisches Wohlfühl steigt. **Das Leben erhält mehr Fülle.** Asana bedeutet wörtlich „sich zu den eigenen Lebenskräften setzen“.



**Termine:** Mo 9.00-10.30/ Do 8.30-10.00

**Dauer:** 12 x 90 Minuten

**Kosten:** 192,00 €

Einstieg jederzeit möglich

**Rosemarie Held**

Yogalehrerin (YF)

Fon 0170 3270107

rosemarie.held@yogaforum-  
rosenheim.de

[www.yogaforum-rosenheim.de](http://www.yogaforum-rosenheim.de)

**Unterrichtsort:**

Quest Dance Club

Rosenheimer Str.60c

83059 Kolbermoor