

Einladung zur Yoga-Serie

ab 09. Januar 2007

Für meine Patienten werden wir im Yoga-Zentrum Friedrichshafen, Friedrichstrasse, auch in diesem Winter, auf Wunsch der Teilnehmer, wieder Yoga-Kurse abhalten.

Ziele sind:

- A) Verbesserung der Beweglichkeit in Knie- Hüftgelenken sowie im Wirbelsäulenbereich und**
- B) Wiederherstellung der eigenen Körperenergien**
- C) Beruhigung des Geistes**
- D) Meditative Aufdehnung der Band- und Muskelstrukturen.**

Wir werden Hata-Yoga praktizieren mit einer speziellen Atemtechnik. Anfänger und ältere Patienten (auch über 60 Jahre) sind herzlich willkommen.

Bitte lassen Sie sich an der Rezeption eintragen, Höchstteilnehmerzahl 9.

Kurs A mit Fr. Christ

Kursgebühr 10 x 10 € = 100€

Kursbeginn Montag um 18:30 Uhr.

Kurs B unter der Leitung von Dr. Hammerle

Kursgebühr 10 x 12 € = 120€

Kursbeginn Dienstag um 18.30 Uhr

Nicht nur für Superbeweglichen! Kraft und Konzentration durch Ruhe und meditative Aufdehnung.

Herzlich Willkommen, Ihr

Claus-Peter Hammerle