

# YOGA FOR YOU

Christina Pelka  
in der Praxis für Physiotherapie  
Meike Zanger-Hoffmann  
Bantschowstrasse 37  
22391 Hamburg  
Telefon 01638723592  
yogaforyouhamburg@gmail.com

## Im September starten wieder neue Kurse!

### Yoga für Jugendliche

mittwochs 17.00-18.15 Uhr Blockkurs (10 Termine):

**Kursbeginn** ist am **20. September 2017**

(an Feiertagen und in den Hamburger Schulferien finden die Kurse nicht statt)

160 Euro für 10 Mal mit maximal 5 Teilnehmern

### Blockkurs Level 1

mittwochs 18.30-19.45 Uhr (10 Termine):

**Kursbeginn** ist am **20. September 2017**

(an Feiertagen und in den Hamburger Schulferien finden die Kurse nicht statt)

160 Euro für 10 Mal mit maximal 5 Teilnehmern

Eine **Anmeldung** unter 01638723592 oder [yogaforyouhamburg@gmail.com](mailto:yogaforyouhamburg@gmail.com) ist unbedingt erforderlich!

Yogamatten und Decken sind vorhanden.

## Was kann Yoga?

- eine aufrechte Körperhaltung erarbeiten
- Beweglichkeit verbessern
- Muskelaufbau fördern
- Rückenprobleme wirkungsvoll bekämpfen
- die Konzentrationsfähigkeit steigern
- die Atmung bewusst machen
- das innere und äußere Gleichgewicht wieder herstellen
- das Selbstbewusstsein stärken
- das Durchhaltevermögen und die Willenskraft stärken