

Einladung der Bibliothek



*YOGA mit
Reinhilde Gruber*



Der Mensch im Gleichgewicht – Gesundheit neu gedacht

Der Neue Yogawille ist eine heilsame und zeitgemäße Übungsweise. Die bewusste und regelmäßige Praxis der Yogaübungen verbessert die Körperhaltung, steigert die Beweglichkeit und fördert eine entspannte Zentrierung. Durch den konkret geschaffenen Bezug zu Seele und Geist kann das Gleichgewicht gefunden und jene Ruhe und Mitte in der eigenen Person entdeckt werden, die sonst durch die Hast der Gedanken und der Ratlosigkeit des Gemütes überschattet wird. Somit kann eine geordnete, eigenaktive Gestaltung des Lebens begonnen werden.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2015 (8 Einheiten)

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Foyer des Pfarrheimes Gais

Teilnahmegebühr: 80,00 € / Person (zu vergüten an den Referenten)

Anmeldungen in der **Öffentlichen Bibliothek Gais**

Tel.: 0474 505094 oder **E-Mail:** bibliothek@gais.eu