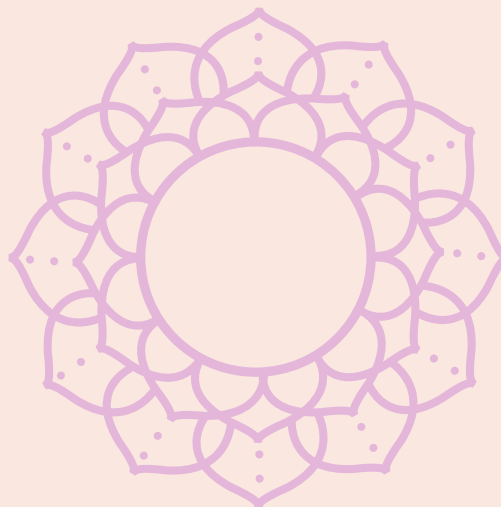


# YOGA KURSE

mit **Monika Heer**  
Yogalehrerin

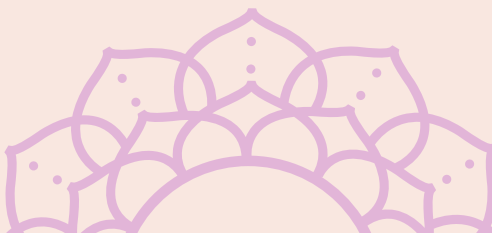


**Ev. Gemeindezentrum  
Versöhnungskirche  
Preins Feld 8  
44869 Bochum**



## KONTODATEN

**Ev. Kirchenkreis Bochum  
DE40 3506 0190 2005 3890 22  
KD Bank Dortmund**



*Yoga bringt dich in den  
Augenblick, der einzige Ort,  
wo das Leben existiert.*



## INFOS UND ANMELDUNGEN

**Ev. Familienbildung Bochum  
kathrin.bick@ekvw.de  
0234 962904 39**







## Yoga für Senior:innen

Wir sind so jung, wie wir uns fühlen! Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. "Yuj" bedeutet "miteinander vereinen". In unseren Yoga-Kursen geht es im Wesentlichen darum, Körper, Geist, Atem,... UNS wieder in Einklang zu bringen.

**fb 5001 125**

**Termin: 15. Januar – 9. April 2025**  
**mittwochs, 9:30 -11:00 Uhr**  
**Gebühr 97,50€**

**fb 5002 125**

**Termin: 15. Januar – 9. April 2025**  
**mittwochs, 11:15 -12:15 Uhr**  
**Gebühr 71,50€**



## sanftes Yoga

### für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Da wo Yogaübungen die eigenen körperlichen Grenzen überschreiten, sind Elemente aus dem sanften Yoga sehr wohltuend. Leichte Dehn- und Bewegungsübungen, Einheiten aus dem Chi Gong und Meditation helfen, das körperliche Wohlbefinden zu stärken.

**fb 5004 125**

**Termin: 17. Januar – 11. April 2025**  
**freitags, 10:45 - 11:45 Uhr**  
**Gebühr: 71,50€**



## Stuhlyoga

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für die älteren Yogis unter uns, um weiterhin mit Freude Yoga zu üben. Aber es eignet sich nicht nur für Senior:innen. Sondern auch für alle, die eine Verletzung oder körperliche Einschränkung haben, die zwischendurch im Büro Yoga machen möchten oder einfach neugierig auf neue Positionen sind.

**fb 5003 125**

**Termin: 17. Januar – 11. April 2025**  
**freitags, 9:30 - 10:30 Uhr**  
**Gebühr: 71,50€**