



# Yoga

mit Mirka (Jai Bachan Kaur) Paulus

**Neuer Kurs startet wieder ab September 2020  
immer freitags 17:30-19:00 Uhr**

Schnuppertermin am 11.9.2020; Kursbeginn ab 25.9 2020

dem Alltags  
entfliehen

\*

Bewegen, Dehnen

\*

Kräftigen

\*

achtsam  
mit sich sein

\*

Klängen lauschen

\*

in die Stille eintauchen



M.Paulus

Du bist herzlich

eingeladen,

Dir beim Yoga

einmal Zeit nur

für Dich zu nehmen

um Energie und

Lebensfreude

für Deinen

Alltag zu tanken.

Anmeldung ab sofort bei: **Mirka Paulus**

ärztlich geprüfte Yogalehrerin,  
Kursleiterin für Entspannungstechniken  
unter : 01520 - 8818053 Email: [mirka.flow@gmx.de](mailto:mirka.flow@gmx.de)

Kursort: Familienzentrum Tapetenwechsel, Rathener Straße 115  
Erdgeschoss; Seiteneingang; 01259 DD

Schnuppertermin: 8€ - Kursgebühren: 10er Karte 130 € oder Gutscheinsystem via Krankenkasse  
Dieser Kurs ist Krankenkassenzertifiziert & wird vollständig oder teilweise bezuschusst.  
Bitte VOR Kursbeginn Info bei der jeweiligen Krankenkasse einholen.