



# YOGA

FÜR MEHR  
BEWEGLICHKEIT  
UND STABILITÄT  
IM LEBEN

[www.inbalancenet.de](http://www.inbalancenet.de)

# Alles im Fluss

In diesem Yoga Kurs wechseln sich kraftvolle und entspannte Asanas (Übungen) ab. Im Fokus steht immer der Atem, die Achtsamkeit beim Üben und die Möglichkeit loslassen zu können.

**Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, Widereinsteiger und Fortgeschrittene.**

**Einstieg jederzeit möglich!**



- Wo:** Zentrum In Balance,  
Weinstraße 19, 76835 Hainfeld
- Wann:** immer montags, 19:15-20:45Uhr
- Kosten:** 120€ 10er Karte, Probestunde 12€
- Wer:** Gesa Pindur, Yogalehrerin  
und Physiotherapeutin
- Anmeldung:** 0151-25495282 oder  
gesa.pindur@gesundheitsraum-pfalz.de  
oder direkt [www.inbalancenet.de](http://www.inbalancenet.de)

**0151-25495282**