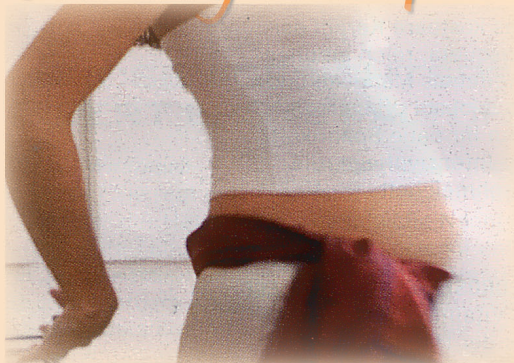


Individuelle Betreuung in Kleingruppen

Schwangerschafts - Yoga



Bewusstheit und Wohlbefinden
für mich und mein Kind

Verbesserte Selbstwahrnehmung und Vertrauen in die eigene Kraft und Intuition, durch bewusste Atmung, gezielte Körperübungen und meditative Entspannung.

Donnerstag Abend 19 - 20:30 Uhr • Freitag Vorm. 10 - 11:30 Uhr

Kleingruppe 4 - 6 Teilnehmerinnen • 15 Euro • Ermäßigte Monatskarte



Kinder - Yoga

ab 7 Jahren

Spielerisch den Körper erfahren
Durch Atmen die Konzentration stärken
Durch Entspannung sich selbst wahrnehmen

Mittwoch Nachmittag 16 - 17 Uhr

Kleingruppe 4 - 6 Teilnehmer • 10 Euro • Ermäßigte Monatskarte

Ruth Ostric

Yogalehrerin • Reiki-Praktikerin • Kunsttherapeutin

RaumHaus

Friedrich-Ebert-Str. 43a

68535 Edingen-Neckarhausen

Fon: 06203 - 66 19 567 • Email: ruthostric@gmx.de

www.raumhaus.org

Individuelle Betreuung in Kleingruppen



Hatha - Yoga

Sanft • Weich • Entspannend

Kraft schöpfen und regenerieren
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit - Finden der eigenen Mitte

Montag Vorm. 10:30 - 12 Uhr • Freitag Abend 18 - 19:30 Uhr

Kleingruppe 4 - 6 TeilnehmerInnen • 15 Euro • Ermäßigte Monatskarte



Yoga auf dem Stuhl

Sanfte Körper-Übungen
für alle Menschen,
die nicht auf dem Boden
sitzen können oder wollen.

Mittwoch Vorm. 10 - 11:30 Uhr

Mittwoch Abend 19 - 20:30 Uhr

*Kleingruppe 4 - 6 TeilnehmerInnen
15 Euro • Ermäßigte Monatskarte*

Ruth Ostric
Yogalehrerin
Reiki-Praktikerin
Kunsttherapeutin



RaumHaus

Friedrich-Ebert-Str. 43a

68535 Edingen-Neckarhausen

Fon: 06203 - 66 19 567 • Email: ruthostric@gmx.de

www.raumhaus.org