



GOLDENES KREUZ  
Gasthaus im Gunzesrieder Tal - seit 1877

# Yoga



## Winterkurs 2012

### Hatha-Yoga-Atemübungen Meditation

Kräftigende Übungen für:

- Muskelapparat
- Bänder und Sehnen
- Gelenke
- Wirbelsäule
- Nervensystem

Erholsame Tiefenentspannung  
und Meditation

Termine:

Montags von 19:30 -21:00 Uhr

Jan.	09/16/23/30
Feb.	06/13/27
März	05/12

9 Abende	81,- €
Einzelabend	10,- €

Kursleitung: *Christa Schneider*  
Yogalehrerin im BDY/EYU

**BDY** Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V.