



# Aktiv und entspannt durch den Advent mit **Yoga-Fitness!**

Alle Jahre wieder...

ist der „Weihnachtsstress“ vorprogrammiert: Geschenke kaufen, Hektik, überfüllte Geschäfte und eine Weihnachtsfeier nach der anderen...

Nimm dir eine Auszeit, nimm dir Zeit zum Innehalten und komm mit Yoga-Fitness bewusst zur Ruhe, um die schöne Vorweihnachtszeit besinnlich zu erleben.

Beginn: Mi, 23.11.11 (4x)

Uhrzeit: 8.45 – 10.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Bruchhausen

Gebühr: SV-Mitglieder: 15,- €

Nichtmitglieder: 25,- €

Anmeldung/ ÜL: Katja Rikus, Yoga-Fitness Lehrtrainer

Tel.: 95913

Sonstiges: bitte dicke Socken, Decke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen

Weitere Infos: bei der Übungsleiterin und unter  
[www.sv-ottbergen-bruchhausen.de](http://www.sv-ottbergen-bruchhausen.de)

