

# YOGA

## für Rücken und Gelenke

### Yoga hilft...

... die *Muskulatur* zu stärken und zu entspannen

... *Sehnen und Bänder* achtsam zu dehnen und kräftigen, so dass *Gelenke* gesund bleiben oder Entlastung erfahren

... die *Meridiane*, feinstoffliche Energiebahnen im Körper, zu aktivieren und zu harmonisieren

... sich langfristig einfach wohler zu fühlen

## 10-WOCHEN-KURS

ab Januar 2009

(genaues Datum wird noch vereinbart)

Mittwochs - 19.15 bis 20.45 Uhr  
für 120 Euro

### in der Praxis für Osteopathie

Andreas Lichtner und Sabine Hoffmann

Steenwisch 105, 22527 Hamburg

(U-Bahn Lutterothstr., Parkplätze Hagenbeckstr.)



mit **Andrea Freund**

Lehrerin Hatha- und Ananda-Yoga

### Anmeldung

Tel. 040-6579 3256

Mobil 0151-144 60 807

[info@andreafreund.de](mailto:info@andreafreund.de)