

„Alt genug, um jung zu bleiben?“

# Kundalini Yoga 50+

Wer auch in seinen besseren Jahren seine Gesundheit, **intellektuelle Leistungsfähigkeit** und sein **Gleichgewicht** erhalten will, kommt nicht am Ausspruch von Yogi Bhajan vorbei:

„Das Alter eines Menschen definiert sich durch die Beweglichkeit der Wirbelsäule.“

bzw.

„Alter ist flacher Atem.“



„Kundalini Yoga 50+“ (**Yoga auf dem Stuhl**) bietet reifen und bewegungseingeschränkten Menschen eine sanfte und einfache Art, sich die **Flexibilität** der Wirbelsäule, einen **vollen Atem** und damit ein Stück **Gesundheit** und **Lebensqualität** zu erhalten bzw. wieder zurück zu holen.

Termin: montags 16:45 - 18:15 Uhr (ab **06.05.2013**)  
(kleine Gruppen von 5 bis max. 10 Personen)

Ort: Sportraum (2.Et. – Fahrstuhl)  
Helmut-Just-Str. 6, Oststadt, der Flachbau/  
das Ärztehaus zwischen den beiden Hochhäusern

Anmeldung: Susanne Fischer, Tel. 0395 / 3799 4801

SUSANNE FISCHER

**Kundalini Yoga & Massagen, Yogalehrerin & Heilpraktikerin**

KRANICHSTRASSE 18 \* 17034 NEUBRANDENBURG \* TEL. +49 (0)395 3799 4801 \* SEI@BEWUSST-ENTSPANNT.DE



*Schritt  
für  
Schritt  
zu  
mehr  
Lebens-  
freude*

