

# Sanftes Yoga

bei speziellen  
gesundheitlichen Problemen  
und für Senioren



Petra Söding.  
Work Life Balance München.

Januar bis März 2020

**Kleine, exklusive Gruppen!**  
**Auch Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen.**

Coaching. Training. Beratung. Yoga.

Passauerstraße 144 | 81369 München  
Fon +49 (0)89 - 769 72 31 | Mobil +49 (0)178 - 448 61 19  
info@soeding-coaching-yoga.de | www.soeding-coaching-yoga.de

## Sind Sie zu alt für Yoga?

„Die Antwort ist: Sie sind nie zu alt, um es nicht zu tun!“ (Suza Francina)

Mit dem **Alterungsprozess** und **Altersbeschwerden** wie z.B. Osteoporose, chronischen Schmerzen, Herz- und Gefäßbeschwerden, Arthritis usw. **möglichst gut umzugehen bzw. Beschwerden gezielt anzugehen anstatt sie zu akzeptieren**, ist Ziel dieses Kurses. Durch regelmäßiges Üben von Yoga werden wir bewusster. Wir erhalten und verbessern unsere individuelle Beweglichkeit und Durchlässigkeit. Dies macht feinfühlicher für positive Veränderungen in unserem Körper. Ganz automatisch integrieren wir diese Veränderungen nach und nach in unseren Alltag. Wir üben im Kurs speziell für gesundheitliche Beschwerden, wobei die ganze Gruppe voneinander lernen soll, so dass Hilfe zur Selbsthilfe möglich wird.

## Kurs am Montag in München-Sendling, Passauerstrasse 144, 81369 München (kein Parklizenzengebiet):

Kurs 02 / 1. Trimester 2020    16:45 bis 18:15 Uhr    13. Januar bis 30. März 2020    11 x    EUR 210,--  
inkl. MwSt.\*

**\* Yogasoft-Kurs für Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen und Teilnehmer, die sanfter üben möchten \***

**Ausfalltage:**  
**Montag, 24. Februar (Fasching)**

Laufende Kurse finden trimesterweise statt (Mitte September – Weihnachten – Ostern – Ende Juli).  
In den Schulferien ist grundsätzlich kursfrei.

Weitere Informationen zu Seminaren finden Sie auf meiner Homepage.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifel bitte einen Arzt konsultieren.

**Sollten Sie verspätet einsteigen wollen oder Interesse an Probestunden haben, sprechen Sie mich an!**

### ANMELDUNG:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum Kurs an:

Kurs Nummer 02 / \_\_\_\_\_ Trimester 2020

Die Kursgebühr (bitte ankreuzen)

zahle ich bar             habe ich überwiesen

Ich übe auf eigene Verantwortung mit und konsultiere im Zweifel einen Arzt. Die Anmeldung ist – auch mündlich – verbindlich und gilt mit Bezahlung der Kursgebühr.

**ACHTUNG:** Für das nächste Trimester wird automatisch ein Platz für Sie reserviert. Bitte geben Sie unbedingt vor Ablauf des aktuellen Trimesters Bescheid, sollten Sie NICHT dabei sein können. Ich muss die Kurse für das nächste Trimester rechtzeitig planen. Danke.