


**online buchen!**

# YOGA

## Sommer-Kurs mit 4 Einheiten

**Mi | 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08. | 19:45 - 21:15**

SSC-KITA/RAUM OBEN

mit Petra Lichtenwald

**Suchen Sie inneren Ausgleich und Harmonisierung, Ruhepunkte im Alltagsstress? Mit Yoga gehen Sie einen Übungsweg zu sich selbst in Eigenverantwortung und Achtsamkeit.**

Yoga-Übungen verhelfen:

- \* zu innerer Balance für Körper, Seele und Geist und zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- \* zu differenzierter Entwicklung der Körperwahrnehmung für bewussteren Körpereinsatz, zu verbessertem Gleichgewichtssinn, zu intensiviertem Atem und zu erhöhtem Konzentrationsvermögen

SSC-Mitglied: 16,00 € | 4 x

Gast: 40,00 € | 4 x

[ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)

### SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 / 9 67 22 - 0

E-Mail: [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de)

### Bürosprechzeiten:

Mo-Fr 10:00-12:00 + 15:00-17:00

Di 10:00-12:00 + 15:00-19:00

