

# WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

---

# Y FÜR MÄNNER

# O

# G

# A



# NEU

**Samstag** vom **10.09. – 01.10.11** (4 x 1,5 Std.)

**Uhrzeit:** **11.30 – 13.00 Uhr**

**Ort:** **WMTV - Gymnastikhalle**

**Leitung:** **Silke Kretschmer**

**Preis:** **06,00 € - für WMTV Mitglieder**  
**30,00 € - für Nichtmitglieder**

**Teilnehmer: mind. 4 – max. 8**

---

Möchten Sie Ihren Körper stärken, suchen Sie innere Ruhe, oder möchten Sie einfach nur entspannen und gut schlafen?

Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit dazu!

Erfahren Sie Erleichterung bei körperlichen und seelischen Beschwerden wie z. B.: Stress, Schlafstörungen, Verspannungen, Rückenschmerzen durch regelmäßige Körper- und Atemübungen.

Finden Sie Ihre innere Ruhe durch angeleitete Entspannung und Meditation.

**Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Isomatte mitbringen.**

30.06.11