

Yoga hat seinen Wurzeln in Indien und viele praktizieren Yoga, um ihr körperliches Wohlbefinden zu verbessern und Stressbelastung zu mindern.

Als Therapiebaustein kommt Yoga eine immer bedeutendere Rolle zu, um die Lebensqualität zu steigern.



Foto: ATeam / schutterstock.com

# Einladung

zum **Wochenend-Seminar „Yoga bei CED“**  
**21. und 22. Oktober 2017— Bliss Yoga Mülheim**

Es erwarten Sie zwei Tage, in denen Sie sich eine Auszeit vom Alltag gönnen, Entspannung finden und frische Energie tanken können.

- Saftige Körperübungen zur Mobilisation und Kräftigung
- Einsatz von ausgewählten Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen

Sie erlernen grundlegende Übungen, die sich auch abseits der Yogamatte einfach in das tägliche Leben integrieren lassen.

## Über uns:

Bernd Franzen und Stefanie Dell: Yogalehrer, Yogaübende und seit Jahrzehnten begleitet von Morbus Crohn.

## Weitere Informationen:

Seminarort: Bliss Yoga in Mülheim, Wesseler Str. 52, Innenhof, 2. Etage, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Teilnahmegebühr: 140,- €

## Kontakt und Anmeldung:

Stefanie Dell

Email: stefaniedell@gmx.de

Mobil 0170 5 579 213

Bernd Franzen

Email: bernd@prasadayoga.de

Mobil: 01577 6 668 797

## Ausführliche Informationen:

[www.prasadayoga.de/ced](http://www.prasadayoga.de/ced)